Pratos Principais

Filé de pargo com maionese de vinagre

Ingredientes

Rolinhos de abobrinha com maionese
2 gemas cozidas . 30 g
8 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 80 g
1 colher (sopa) de vinagre de sidra ou de maçã . 15 g
Casca de 1 abobrinha cortada em tiras bem finas e escaldadas em água quente . 275 g
Sal e noz-moscada em pó a gosto

Pargo
4 filés médios de pargo com a pele . 450 g
2 colheres (sopa) de farinha de trigo . 15 g
1 colher (chá) de páprica picante . 1 g
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Fazer

1. Preaqueça o forno em temperatura média (180ºC).

2. Rolinhos de abobrinha com maionese: bata as gemas no liquidificador. Sem parar de bater, adicione o azeite de oliva em fio até obter uma emulsão. No final, acrescente o vinagre, o sal e a noz-moscada. Reserve.

3. Pargo: tempere os filés de peixe com sal e pimenta-do-reino. Empane o lado da pele com a farinha de trigo misturada com a páprica.

4. Aqueça bem o azeite de oliva em uma frigideira. Junte um a um os filés, com a pele voltada para baixo. Frite por 1 minuto, arrume em uma assadeira e leve ao forno por 5 minutos. Retire do forno e reserve.

5. Montagem: com as tiras de abobrinha, faça rolinhos (como ninho), arrume nos pratos e recheie com a maionese. Disponha os filés de pargo e sirva.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 140 g
Tempo de preparo: 40 minutos

Azeite
de Oliva
Español

Arroz com couve, milho e ovo

Ingredientes

5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
5 folhas médias de couve-manteiga cortadas em tiras bem finas . 215 g
1 cebola média picada em pedaços pequenos . 140 g
1 xícara (chá) de milho verde em conserva . 150 g
2 xícaras (chá) de arroz cozido . 260 g
4 ovos cozidos e picados em pedaços pequenos . 200 g
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Acompanhamento
Medalhões de filé mignon grelhados no azeite de oliva espanhol

Modo de Fazer

1. Coloque em uma frigideira funda o azeite de oliva, a couve, a cebola e o milho. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, até a cebola murchar. Junte o arroz, o sal e a pimenta. Cozinhe, mexendo com cuidado, por 5 minutos ou até o arroz ficar bem quente. Incorpore os ovos, misture e retire do fogo.

2. Montagem: distribua o arroz nos pratos com a ajuda de um molde redondo e, em cima, disponha os medalhões de filé mignon. Decore com ervilhas frescas e cozidas com água e sal.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 210 g
Tempo de preparo: 25 minutos

Azeite
de Oliva
Español

Filé de frango com compota de tomate

Ingredientes

Filé de frango
4 filés de frango sem pele . 510 g
1 colher (chá) de sal defumado . 2,5 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
Sal a gosto

Compota de tomate
12 tomates médios sem pele e sem sementes . 1.060 g
3 dentes de alho sem casca amassados . 14 g
5 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem espanhol . 50 g
1 colher (sopa) de sal grosso . 16,5 g

Modo de Fazer

1. Preaqueça o forno em temperatura média (180ºC).

2. Filé de frango: arrume os filés de frango em uma travessa, espalhe o sal defumado e o sal (comum). Deixe tomar gosto dentro da geladeira.

3. Compota de tomate: pique as polpas dos tomates em gomos e arrume em uma assadeira refratária. Espalhe o alho e regue com o azeite de oliva extravirgem. Salpique o sal grosso e leve ao forno por 30 minutos. Retire do forno e reserve.

4. Filé de frango: aqueça em uma frigideira de fundo grosso o azeite de oliva e grelhe os filés de frango até dourar dos dois lados. Retire do fogo.

5. Montagem: arrume os filés de frango nos pratos e sirva com a compota de tomate. Decore com ervas frescas.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 310 g
Tempo de preparo: 35 minutos (mais 30 minutos de forno)

Aceite de Oliva Español

Medalhão de filé mignon com batata-doce com ervas

Ingredientes

Batata-doce
2 batatas-doces médias . 625 g
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
1 cebola média cortada em pedaços pequenos . 180 g
1 xícara (chá) de ervas frescas (salsinha, cebolinha-verde e alecrim) picadas . 40 g
Sal a gosto

Filé mignon
2 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 20 g
4 medalhões pequenos de filé mignon . 350 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Fazer

1. Batata-doce: coloque as batatas-doces em uma panela e cubra com água. Tampe-a, leve ao fogo e cozinhe por 35 minutos ou até as batatas ficarem macias. Retire do fogo, escorra a água, descasque as batatas e pique-as em cubos pequenos. Reserve.

2. Coloque em uma panela o azeite de oliva e a cebola. Leve ao fogo e refogue até a cebola ficar macia. Junte as batatas-doces e as ervas. Continue a refogar, salteando de vez em quando, por mais 6 minutos. Acerte o sal, retire do fogo e mantenha as batatas aquecidas dentro do forno.

3. Filé mignon: aqueça o azeite de oliva em uma frigideira, arrume os medalhões e frite-os até dourar dos dois lados. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Retire do fogo.

4. Montagem: distribua as batatas-doces nos pratos e, em cima, arrume o medalhão. Decore com alecrim.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 260 g
Tempo de preparo: 35 minutos (mais 35 minutos de cozimento)

Azeite
de Oliva
Español

Espaguete com vôngole

Ingredientes

1 kg de vôngole lavado
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
2 cebolas médias picadas em pedaços pequenos . 245 g
2 dentes de alho sem casca cortados em lâminas bem finas . 4 g
4 tomates médios sem pele e sem sementes picados . 410 g
1 xícara (chá) de vinho branco seco . 240 ml
Folhas de ½ maço médio de manjericão . 15 g
200 g de espaguete
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Fazer

1. Coloque os vôngoles em uma panela com 250 ml de água e cozinhe por 15 minutos ou até abrirem. Retire do fogo, separe somente os vôngoles abertos. Coe o caldo formado e reserve.

2. Coloque em uma panela o azeite de oliva, as cebolas e o alho. Leve ao fogo e refogue por 5 minutos. Incorpore os tomates e refogue por mais 5 minutos. Adicione os vôngoles e o caldo reservado, o vinho, o sal e a pimenta. Continue a cozinhar, mexendo de vez em quando com cuidado, por 10 minutos ou até encorpar um pouco e o vinho evaporar. Acrescente o manjericão e acerte o sal. Depois de 1 minuto, retire do fogo e reserve.

3. Cozinhe a massa em uma panela com 3 litros de água fervente e 3 colheres (chá) de sal. Ao ficar *al dente*, retire do fogo e escorra a água.

4. Montagem: distribua a massa em pequenas tigelas, espalhe o molho e sirva.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 375 g
Tempo de preparo: 35 minutos (mais 35 minutos de cozimento)

Azeite
de Oliva
Español

Salteado de atum com coentro, cebola e cogumelo

Ingredientes

3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
1 cebola média picada em gomos . 170 g
200 g de cogumelos paris frescos partidos ao meio
½ kg de atum picado em cubos regulares
Folhas de ½ maço médio de coentro picadas finamente . 30 g
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem espanhol . 20 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Acompanhamento
Broto de feijão refogado no azeite de oliva espanhol

Modo de Fazer

1. Coloque em uma frigideira funda o azeite de oliva, a cebola e os cogumelos. Leve ao fogo, salteando de vez em quando, por 3 minutos ou até os cogumelos ficarem *al dente*. Retire os cogumelos e a cebola. Reserve.

2. Na mesma frigideira, junte o atum e o sal. Cozinhe, salteando de vez em quando, por mais 3 minutos. Adicione o coentro, acerte o sal e polvilhe a pimenta-do-reino. Salteie mais um pouco e retire do fogo.

3. Montagem: disponha o broto de feijão nos pratos e distribua o salteado de atum. Regue-os com o azeite de oliva extravirgem e decore com coentro e pimenta rosa.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 215 g
Tempo de preparo: 25 minutos

Azeite
de Oliva
Español

Lombo de porco ao vinho do Porto e purê de couve-flor

Ingredientes

Lombo de porco
8 bifes médios de lombo de porco . 1.100 g
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
½ xícara (chá) de vinho do Porto . 120 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Purê de couve-flor
1 couve-flor pequena . 480 g
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
½ xícara (chá) de creme de leite fresco . 105 g
Sal e noz-moscada ralada a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 295 g
Tempo de preparo: 40 minutos (mais 40 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Lombo de porco: tempere os bifes de lombo de porco com sal e pimenta-do-reino. Frite-os em uma frigideira com o azeite de oliva bem quente até dourar de maneira uniforme. Retire-os e reserve em local aquecido.

2. Na mesma frigideira, coloque o vinho do Porto e cozinhe até encorpar. Retire do fogo, coe e reserve.

3. Purê de couve-flor: separe os buquês da couve-flor, coloque em uma panela com 1 litro de água fria e o sal. Leve ao fogo até ferver. Deixe cozinhar por mais 2 minutos, retire do fogo, escorra a água e adicione água fria. Volte ao fogo e cozinhe a couve-flor por mais 30 minutos. Retire do fogo, escorra a água e bata a couve-flor no processador com o azeite de oliva e o creme de leite. Passe o purê por uma peneira e tempere com sal e noz-moscada.

4. Montagem: arrume os bifes de lombo (se preferir, corte na forma de palitos) nos pratos e distribua o purê de couve-flor. Regue os bifes com o molho de vinho do Porto e decore com pimenta rosa.

Azeite
de Oliva
Español

Escalope de vitela com purê de alcachofra

Ingredientes

Purê de alcachofra
Fundos de 3 alcachofras grandes picados . 150 g
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
Sal a gosto

Alcachofra frita
4 alcachofras bem pequenas (as mais novas) . 180 g
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
Sal a gosto

Escalope de vitela
400 g de escalope de vitela
4 colheres (sopa) de farinha de trigo . 30 g
2 colheres (chá) de páprica picante . 2 g
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
6 colheres (sopa) de vinho branco seco . 90 ml
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 140 g
Tempo de preparo: 55 minutos (mais 30 minutos para secar as lâminas de alcachofra)

Modo de Fazer

1. Purê de alcachofra: coloque em uma panela as alcachofras, 1½ litro de água, a metade do azeite de oliva e sal. Cozinhe por 5 minutos, escorra a água e salteie as alcachofras em uma frigideira com o azeite de oliva restante. Acerte o sal, retire do fogo e bata as alcachofras no processador até obter um purê bem cremoso. Reserve.

2. Alcachofra frita: corte as alcachofras em lâminas bem finas, espalhe-as sobre toalha de papel e deixe secar por 30 minutos. Em seguida, frite-as, aos poucos, no azeite de oliva bem quente. Retire, polvilhe sal e reserve.

3. Escalope de vitela: polvilhe os escalopes com a farinha de trigo misturada com a páprica e o sal. Frite-os em uma frigideira com o azeite de oliva bem quente. Retire os escalopes, elimine o excesso de azeite de oliva e adicione o vinho. Cozinhe, raspando o fundo da frigideira por 10 minutos. Retire do fogo, coe o molho e reserve.

4. Montagem: arrume nos pratos os escalopes, regue-os com o molho e disponha o purê de alcachofra. Decore com as alcachofras fritas.

Azeite
de Oliva
Español

Frango picante com abacaxi

Ingredientes

8 coxas de frango grandes . 1.300 g
Raspas da casca e suco de 1 limão médio . 130 g
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
1 cebola média picada em cubos pequenos . 155 g
2 tomates médios sem pele e sem sementes . 200 g
1 pimenta-dedo-de-moça sem sementes picada finamente . 6 g
1 abacaxi médio picado em cubos pequenos (reserve o caldo) . 785 g
½ xícara (chá) de uvas-passas sem sementes . 75 g
½ xícara (chá) de caldo de galinha caseiro . 120 g
½ xícara (chá) de leite de coco . 110 g
Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Acompanhamento
Arroz branco

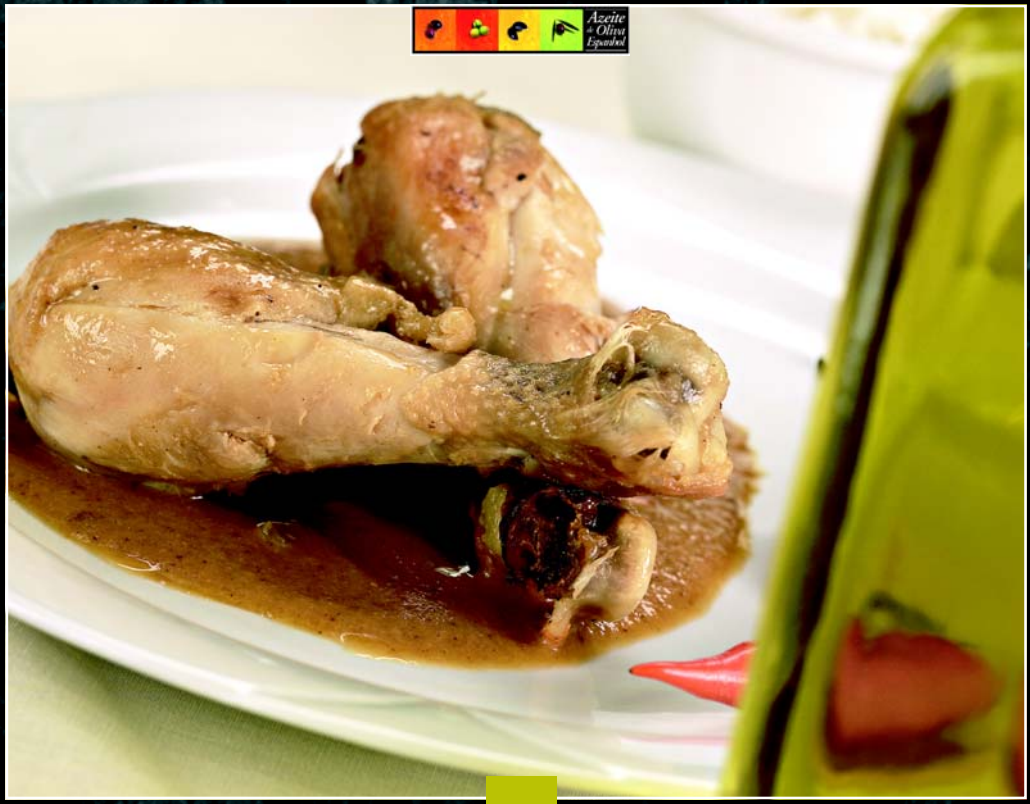
Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 450 g
Tempo de preparo: 40 minutos (mais 55 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Tempere as coxas de frango com o suco de limão, as raspas da casca de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Regue com 2 colheres (sopa) de azeite de oliva. Em seguida, frite-as em uma panela com o azeite de oliva restante e bem quente. Ao dourarem, junte a cebola, os tomates e a pimenta. Refogue por 5 minutos. Acrescente o abacaxi, as uvas-passas, o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe por 10 minutos ou até o frango ficar macio. Retire as coxas de frango da panela e mantenha-as aquecidas.

2. Na mesma panela, acrescente o caldo de abacaxi reservado, o caldo de galinha e o leite de coco. Cozinhe por 15 minutos ou até o molho reduzir pela metade. Acerte o sal, retire do fogo, bata no processador e passe o molho por uma peneira.

3. Montagem: espalhe o molho nos pratos, arrume as coxas de frango, decore com pimenta-dedo-de-moça e sirva com o arroz branco.


Azeite
de Oliva
Español

Rolinhos de linguado com aspargos e vinagrete

Ingredientes

Vinagrete de laranja
1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja . 4 g
2 colheres (sopa) de creme de leite . 30 g
2 colheres (sopa) de vinagre de jerez . 30 ml
8 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 80 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Rolinhos de linguado com aspargos
½ kg de filé de linguado
16 aspargos grandes frescos e cozidos . 300 g
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 40 g
Tempo de preparo: 30 minutos

Modo de Fazer

1. Vinagrete de laranja: bata no liquidificador as raspas de casca de laranja com o creme de leite, o vinagre, o sal e a pimenta-do-reino. Adicione lentamente o azeite de oliva e bata até obter uma emulsão. Reserve.

2. Rolinhos de linguado com aspargos: corte os filés de peixe em pedaços de 15 cm de comprimento e 5 cm de largura e tempere-os com sal e pimenta-do-reino. Abra os filés, distribua os aspargos, faça rolinhos e amarre-os com um barbante próprio para culinária.

3. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira, arrume os filés de peixe e frite por 3 minutos ou até ficarem macios. Retire do fogo.

4. Montagem: arrume os filés de peixe nos pratos (elimine antes os barbantes) e regue com o vinagrete de laranja. Decore com raspas de casca de laranja.

Azeite
de Oliva
Español

Raia grelhada com compota picante de pimentão

Ingredientes

Compota de pimentão
2 pimentões vermelhos médios . 940 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
6 colheres (sopa) de vinagre de cava . 90 ml
6 colheres (sopa) de açúcar . 72 g
1 colher (chá) de pimenta-caiena em pó

Raia grelhada
1 kg de raia
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
16 castanhas-de-caju . 35 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 255 g
Tempo de preparo: 45 minutos (mais 45 minutos de forno)

Modo de Fazer

1. Compota de pimentão: arrume os pimentões em uma assadeira, leve ao forno em temperatura média (200ºC) por 45 minutos, virando-os na metade do tempo. Retire do forno, tire as peles dos pimentões, as sementes e os filamentos internos brancos. Pique a polpa em tiras e reserve.

2. Misture em uma panela o azeite de oliva, o vinagre, o açúcar e a pimenta. Leve ao fogo e, depois de 5 minutos, incorpore os pimentões. Cozinhe por 3 a 5 minutos. Retire do fogo e reserve.

3. Raia grelhada: lave a raia, tire os filés, tempere-os com sal e grelhe-os em uma frigideira com o azeite de oliva bem quente. Ao dourar dos dois lados, retire-os do fogo e reserve.

4. Na mesma frigideira, coloque as castanhas-de-caju e doure-as, salteando de vez em quando, por 2 minutos. Retire do fogo e da frigideira.

5. Montagem: arrume os filés de raia nos pratos, disponha a compota de pimentão e as castanhas-de-caju.

Azeite
de Oliva
Español

Medalhão de salmão com abacate e coalhada seca

Ingredientes

4 medalhões grandes de salmão com a pele (10 cm de diâmetro) . 420 g
½ xícara (chá) de ervas frescas (salsinha, cebolinha-verde e dill) picadas . 20 g
2 colheres (sopa) de farinha de rosca . 24 g
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
Polpa de ½ abacate médio, picada em pedaços bem pequenos . 270 g
1 colher (sopa) de suco de limão . 15 ml
½ xícara (chá) de coalhada seca . 110 g
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem espanhol . 20 g
Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 220 g
Tempo de preparo: 25 minutos

Modo de Fazer

1. Tempere os medalhões de filé de salmão com sal e pimenta-do-reino. Reserve.

2. Misture em uma tigela as ervas com a farinha de rosca e 1 colher (sopa) de azeite de oliva. Distribua-a em um dos lados dos medalhões do peixe, apertando para formar uma crosta. Reserve.

3. Tempere o abacate com o suco de limão, 2 colheres (sopa) de azeite de oliva e o sal. Reserve.

4. Aqueça o azeite de oliva restante em uma frigideira e disponha, aos poucos, os medalhões de peixe com a crosta de ervas voltada para baixo. Frite, apertando a parte superior do peixe com uma espátula, até a crosta começar a dourar. Retire os medalhões e reserve.

5. Montagem: coloque nos pratos um molde (10 cm de diâmetro) e dentro dele arrume o medalhão de salmão, distribua o abacate e cubra com uma camada de coalhada seca. Tire o aro, regue com o azeite de oliva extravirgem e decore com folhas de hortelã.

Azeite
de Oliva
Español

Camarão com velouté de pêssego com quiabo e jiló

Ingredientes

Velouté de pêssego
1 colher (sopa) de azeite de oliva espanhol . 10 g
1 pedaço pequeno de gengibre ralado e espremido . 15 g
3 pêssegos frescos sem caroços picados . 460 g
1 colher (sopa) de açúcar . 12 g

Quiabo e jiló
1 xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 200 g
16 quiabos médios sem os pedúnculos e secos . 150 g
2 jilós médios cortados em lâminas finas e secas . 100 g
Sal a gosto

Camarão
16 camarões grandes limpos . 550 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
2 colheres (chá) de sementes de erva-doce . 3 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 175 g
Tempo de preparo: 55 minutos

Modo de Fazer

1. Velouté de pêssego: bata no liquidificador o azeite de oliva com o gengibre, os pêssegos e o açúcar. Despeje em uma panela, leve ao fogo e cozinhe até encorpar levemente. Retire do fogo, passe o purê por uma peneira e reserve.

2. Quiabo e jiló: aqueça o azeite de oliva em uma panela, junte os quiabos e frite-os, mexendo com cuidado, até ficarem *al dente*. Retire do fogo e deixe escorrer sobre toalha de papel. Na mesma panela, frite, aos poucos e mexendo de vez em quando, as lâminas de jiló, até ficarem crocantes. Retire do fogo.

3. Camarão: tempere os camarões com sal e frite-os em uma frigideira com o azeite de oliva quente, salteando de vez em quando, por 3 a 4 minutos. Salpique as sementes de erva-doce e retire do fogo.

4. Montagem: grafite um lado dos pratos com o velouté de pêssego e, por cima, disponha os camarões. Arrume os quiabos e as lâminas de jiló.

Azeite
de Oliva
Español

Filé de frango com queijo de cabra e purê de beterraba

Ingredientes

Purê de beterraba
2 beterrabas médias . 485 g
2 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 20 g
1 colher (sopa) de açúcar . 12 g
1 colher (chá) de sal . 2,5 g

Filé de frango
4 filés de peito de frango sem pele . 740 g
120 g de queijo de cabra picado
12 folhas grandes de manjericão . 2,5 g
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Fazer

1. Preaqueça o forno em temperatura alta (220ºC).

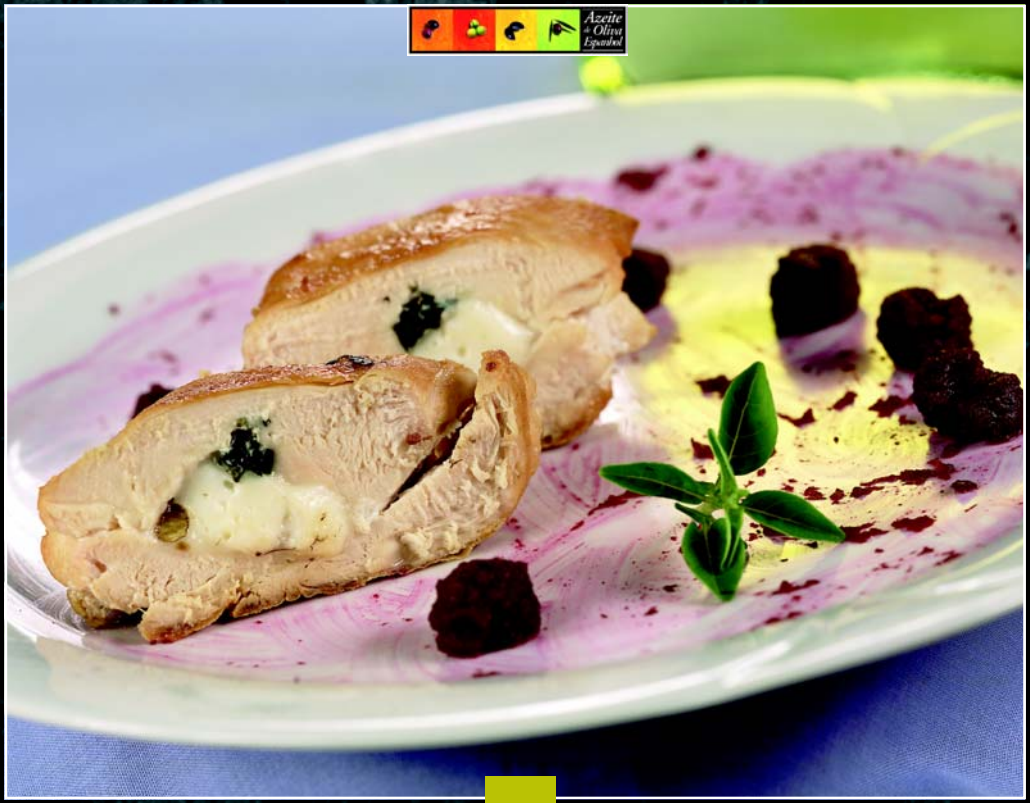
2. Purê de beterraba: embrulhe as beterrabas em papel-alumínio e leve ao forno por 2 horas e 35 minutos. Retire do forno, descasque as beterrabas, pique-as e bata no processador com o azeite de oliva, o açúcar e o sal. Reserve.

3. Filé de frango: na borda mais larga dos filés faça um corte longitudinal, como se fosse uma bolsa e, dentro do orifício, distribua o queijo de cabra e o manjericão. Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino. Reserve.

4. Aqueça a metade do azeite de oliva em uma frigideira, arrume dois filés de frango e frite por 10 minutos ou até dourarem. Retire os filés e reserve. Coloque o azeite de oliva restante e frite os outros dois filés.

5. Montagem: arrume os filés nos pratos, disponha um pouco de purê de beterraba e decore com manjericão.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 265 g
Tempo de preparo: 35 minutos (mais 2 horas e 35 minutos de forno)


Azeite
de Oliva
Espanhol

Saint-pierre com creme frio de azeite de oliva espanhol

Ingredientes

Creme frio de azeite de oliva
2 colheres (chá) de ágar-ágar . 2 g
2 colheres (sopa) de glicose em pasta . 20 g
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Saint-pierre
8 filés pequenos de saint-pierre com a pele . 480 g
2 colheres (sopa) de farinha de aveia . 12 g
3 colheres (chá) de páprica picante . 3 g
1 pitada de cravo-da-índia em pó
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 160 g
Tempo de preparo: 40 minutos

Modo de Fazer

1. Creme frio de azeite de oliva: coloque em uma panela o ágar-ágar, a glicose e 60 ml de água. Depois de 10 minutos, leve ao fogo baixo e cozinhe até o volume reduzir pela metade. Retire do fogo, transfira para a tigela da batedeira e coloque-a dentro de uma outra tigela com gelo e água fria. Deixe descansar por 10 minutos e, em seguida, bata por 3 minutos. Sem parar de bater, adicione o azeite de oliva lentamente. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.

2. Saint-pierre: empane somente um dos lados dos filés com a farinha de aveia misturada com a páprica, o cravo-da-índia e o sal. Coloque-os com o lado empanado para baixo em uma frigideira com o azeite de oliva bem quente. Aperte com a espátula por 3 minutos. Retire do fogo.

3. Montagem: arrume os filés de peixe nos pratos e sirva com o creme frio de azeite de oliva. Decore com tiras de pimentão em conserva, salsinha crespa e páprica.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Sobrecoxa de frango com erva-doce e maracujá

Ingredientes

Erva-doce
4 bulbos médios de ervas-doces, partidos ao meio e cozidos . 1.620 g
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
1 colher (sopa) de suco de limão . 15 ml
2 dentes de alho picados em pedaços pequenos . 8 g
2 pães amanhecidos (bem duros) ralados . 100 g
1 colher (sopa) de raspas de casca de limão . 4 g
Sal a gosto

Suco de maracujá reduzido
1 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado . 220 g
½ xícara (chá) de açúcar . 90 g
1 colher (sopa) de azeite de oliva espanhol . 10 g
½ xícara (chá) de polpa de maracujá . 110 g

Sobrecoxa de frango
8 sobrecoxas de frango desossadas e com peles . 890 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
1 colher (chá) de sementes de coentro trituradas . 1,5 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 8 porções de 240 g
Tempo de preparo: 55 minutos (mais 55 minutos de cozimento e de forno)

Modo de Fazer

1. Erva-doce: arrume as ervas-doces em uma assadeira, regue com 4 colheres (sopa) de azeite de oliva, o suco de limão e asse por 30 minutos no forno em temperatura média (180ºC).

2. Em uma panela, doure o alho no azeite de oliva restante. Junte o pão, as raspas da casca de limão e o sal. Ao dourar, retire do fogo, espalhe sobre as ervas-doces e volte ao forno por mais 5 minutos. Reserve.

3. Suco de maracujá reduzido: coloque em uma panela o suco de maracujá, o açúcar, o azeite de oliva e a polpa de maracujá. Leve ao fogo e cozinhe por 20 minutos. Retire do fogo e reserve.

4. Sobrecoxa de frango: tempere as sobrecoxas de frango com sal e arrume-as (com a pele voltada para baixo) em uma frigideira grande de fundo grosso com o azeite de oliva bem quente. Doure-as dos dois lados, polvilhe as sementes de coentro e retire do fogo.

5. Montagem: arrume nos pratos as sobrecoxas, disponha as erva-doces e espalhe o suco de maracujá reduzido.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Magret com suco de laranja reduzido

Ingredientes

Suco de laranja reduzido
1 colher (sopa) de azeite de oliva espanhol . 10 g
1½ xícara (chá) de suco de laranja . 360 ml
4 colheres (sopa) de açúcar . 48 g
1 pitada de pimenta-do-reino moída grosseiramente

Magret
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
2 magrets . 480 g
2 ramos médios de orégano . 2,5 g
2 ramos médios de alecrim . 2 g
½ xícara (chá) de vinho do Porto . 120 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Acompanhamento
Brócolis cozidos e temperados com sal e azeite de oliva espanhol

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 150 g
Tempo de preparo: 20 minutos (mais 30 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Suco de laranja reduzido: coloque em uma panela o azeite de oliva, o suco de laranja, o açúcar e a pimenta-do-reino. Leve ao fogo e cozinhe por 30 minutos ou até encorpar. Retire do fogo e reserve.

2. Magret: em uma frigideira de fundo grosso, aqueça o azeite de oliva por 3 minutos. Arrume os magrets, com a pele voltada para baixo, por 5 minutos ou até ficarem crocantes. Vire-os e frite por mais 2 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Retire do fogo e reserve.

3. Deixe na frigideira 1 colher das de sopa de gordura e coloque os ramos de orégano, de alecrim e o vinho do Porto. Leve ao fogo e cozinhe, mexendo de vez em quando, até encorpar. Retire do fogo, coe o molho e reserve.

4. Montagem: corte os magrets em tiras (1½ cm de espessura) e arrume nos pratos. Regue com o molho, disponha o suco de laranja reduzido e sirva com os brócolis. Decore com ramos de orégano.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Feijão-branco com molho de tomate e orelha de porco

Ingredientes

1 orelha de porco média picada em pedaços pequenos . 440 g
1 cebola pequena picada em pedaços pequenos . 90 g
3 dentes de alho amassados . 10 g
8 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 80 g
20 tomates-cerejas partidos ao meio e amassados com um garfo . 135 g
Folhas de ½ maço pequeno de manjericão . 8 g
200 g de feijão-branco largo de molho em água por 18 horas
100 g de azeitonas pretas pequenas
20 filés médios de anchova em conserva . 18 g
Sal e pimenta-do-reino moída grosseiramente a gosto

Prato Principal

Rendimento: 4 porções de 225 g

Tempo de preparo: 35 minutos (exige preparo antecipado de 18 horas mais 6 horas e 15 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Coloque em uma panela a orelha de porco e 2 litros de água. Tampe a panela e cozinhe, (acrescente mais 2 litros de água durante o cozimento) por 5 horas. Retire do fogo, despeje em uma peneira e deixe escorrer, coletando em uma tigela. Reserve 1 xícara das de chá e guarde o restante na geladeira.

2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite de oliva. Incorpore os tomates e, depois de 2 minutos, adicione o manjericão, o caldo da orelha de porco reservado, o sal e a pimenta. Cozinhe por 5 minutos, retire do fogo e reserve.

3. Coloque o feijão (sem a água em que ficou de molho) em uma panela, adicione ½ litro de água e tampe-a. Cozinhe por 1 hora e 15 minutos ou até o feijão ficar macio. Retire do fogo, escorra a água e tempere com sal.

4. Montagem: distribua o molho de tomate no fundo dos pratos, arrume os grãos de feijão. Espalhe as azeitonas, os filés de anchova e decore com salsinha desidratada.

Namorado com coulis de pimentão

Ingredientes

Filé de namorado

4 filés de namorado com as peles . 330 g
4 pedaços de crepineta (membrana fina rendilhada que reveste o abdômem do porco, cabrito ou do carneiro) . 40 g
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
3 ramos médios de endro . 1,5 g
Sal e cominho em pó a gosto

Coulis de pimentão

3 pimentões grandes (vermelho, verde e amarelo) limpos, sem sementes e os filamentos brancos internos . 430 g
15 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 150 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Fazer

1. Filé de namorado: tempere os filés com sal e cominho em pó. Enrole-os com um pedaço da crepineta, regue com o azeite de oliva e cubra com o endro. Deixe tomar gosto na geladeira.

2. Coulis de pimentão: coloque um pimentão de cada cor em panelas diferentes com 1 litro de água fervente. Cozinhe por 2 minutos, retire do fogo, escorra a água (reserve 60 ml de cada água de cocção) e despeje os pimentões em uma tigela com água gelada. Bata-os (uma cor de cada vez) no processador com a água reservada. Passe os pimentões (separadamente) por uma peneira, misture cada um com 5 colheres (sopa) de azeite de oliva, o sal e pimenta-do-reino. Reserve.

3. Filé de namorado: aqueça uma frigideira, arrume os filés de peixe com a pele voltada para baixo e frite por 4 minutos de cada lado.

4. Montagem: arrume os filés nos pratos e, ao redor, distribua os coulis de pimentão, alternando as cores. Decore com o endro.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 245 g
Tempo de preparo: 1 hora

Nhoque de inhame com azeite de manjericão

Ingredientes

Nhoque de inhame
½ kg de inhame sem casca e partido ao meio
½ litro de leite
2 gemas . 45 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado . 55 g
12 colheres (sopa) de farinha de trigo . 90 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Azeite de manjericão
Folhas e talos macios de 1 maço de manjericão . 15 g
2 colheres (chá) de sal . 5 g
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g

Acompanhamento
Queijo parmesão e costelinhas suínas fritas no azeite de oliva espanhol

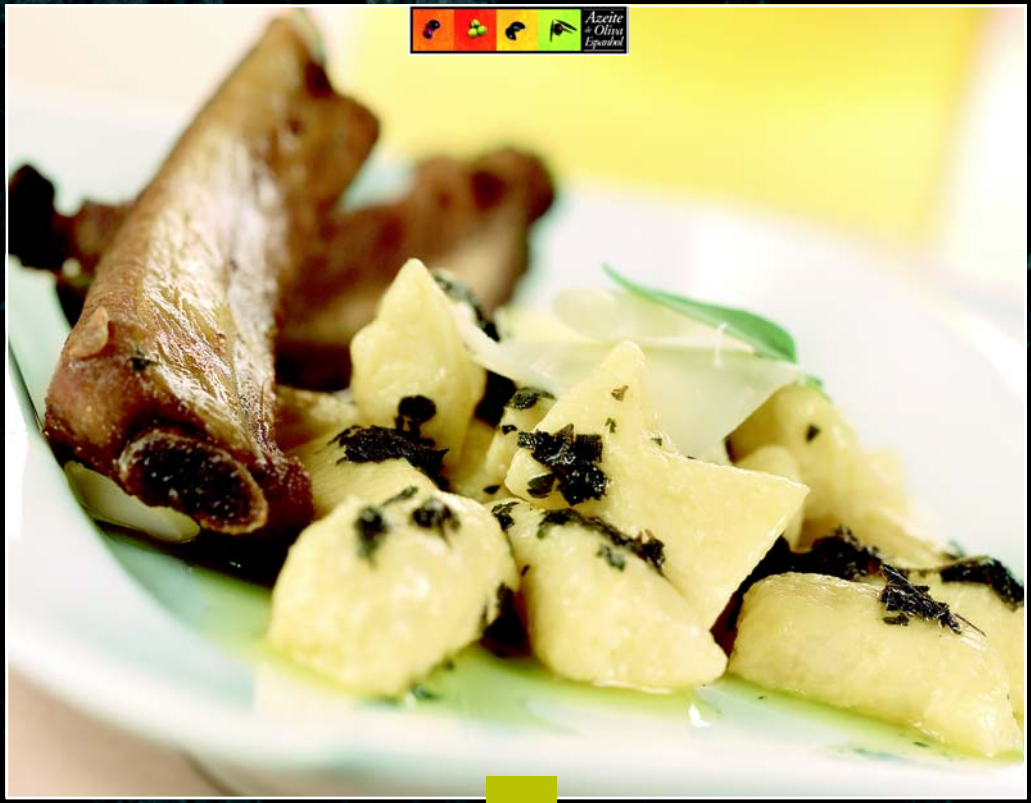
Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 190 g
Tempo de preparo: 50 minutos (mais 55 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Nhoque de inhame: cozinhe, em fogo baixo, o inhame no leite por 55 minutos ou até ficar macio. Passe-os por um espremedor e, ao amornar, misture as gemas, 1 colher (sopa) de azeite de oliva, o parmesão, o sal e a pimenta-do-reino. Adicione 8 colheres (sopa) de farinha de trigo, amasse, faça rolos (2 cm de diâmetro) em uma superfície enfarinhada (usando a farinha de trigo restante) e corte a cada 3 cm. Cozinhe, aos poucos, em uma panela com bastante água fervente, o azeite restante e sal. Ao subirem à superfície, retire os nhoques e reserve.

2. Azeite de manjericão: escalde o manjericão em água fervente e 1 colher (chá) de sal. Passe-os por água gelada e bata por 3 minutos no processador com o azeite de oliva e o sal restante. Reserve.

3. Montagem: arrume os nhoques nos pratos, regue com o azeite de manjericão, arrume o parmesão, decore com manjericão e sirva com a costelinha de porco.


Azeite
de Oliva
Espanhol

Musse de berinjela com azeite de cúrcuma

Ingredientes

Musse de berinjela
3 berinjelas médias partidas ao meio no sentido do comprimento . 850 g
3 colheres (chá) de sal grosso . 10,5 g
1 colher (sopa) de tomilho . 4 g
2 dentes de alho sem casca e amassados . 6 g
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
6 gemas peneiradas . 90 g
½ xícara (chá) de creme de leite fresco . 105 g
Sal a gosto

Azeite de cúrcuma
2 colheres (chá) de cúrcuma em pó . 5 g
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
1 colher (chá) de sal . 2,5 g

Acompanhamento
200 g de hadoque defumado cortado em lâminas

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 200 g
Tempo de preparo: 25 minutos (mais 30 minutos para a berinjela descansar mais 1 hora e 25 minutos de forno)

Modo de Fazer

1. Musse de berinjela: polvilhe a polpa das berinjelas com o sal grosso e deixe por 30 minutos. Em seguida, lave-as e aperte bem. Arrume as berinjelas em uma assadeira com a polpa voltada para cima, distribua o tomilho, o alho e 5 colheres (sopa) de azeite de oliva. Asse por 45 minutos no forno em temperatura média. Retire do forno, tire a polpa e bata por 5 minutos na batedeira com as gemas, o creme de leite e o sal. Distribua em 4 assadeiras refratárias (capacidade para 200 ml), untadas com o azeite de oliva restante e leve ao forno, em banho-maria, em temperatura baixa (120ºC) por 40 minutos. Retire do forno e reserve.

2. Azeite de cúrcuma: em uma panela, refogue a cúrcuma por 2 minutos em 3 colheres (sopa) de azeite de oliva. Retire do fogo e misture o restante do azeite de oliva e o sal.

3. Montagem: desenforme a musse de berinjela nos pratos, arrume as lâminas de hadoque, decore com pontas de aspargos e regue com o azeite de cúrcuma.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Batatas ao murro com salsichão grelhado

Ingredientes

Batatas ao murro
8 batatas pequenas de tamanho semelhante . 1.160 g
2 xícaras (chá) de azeite de oliva espanhol . 400 g
8 dentes de alho sem casca . 40 g
3 colheres (chá) de sal grosso . 10,5 g

Salsichão grelhado
4 salsichões médios partidos ao meio no sentido do comprimento . 315 g
2 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 20 g

Acompanhamento
Vagem refogada no azeite de oliva espanhol

Modo de Fazer

1. Preaqueça o forno em temperatura média (180ºC).

2. Batatas ao murro: arrume as batatas (sem descascar) em uma assadeira, leve ao forno por 1 hora ou até ficarem macias. Retire do forno, rompa cada batata com um murro (com a mão fechada) e reserve.

3. Coloque em uma panela o azeite de oliva e os dentes de alho. Depois de 6 minutos junte, aos poucos, as batatas e frite-as até dourarem de maneira uniforme. Retire do fogo, polvilhe o sal grosso e reserve.

4. Salsichão grelhado: pincele os salsichões com o azeite de oliva e arrume-os em uma grelha bem quente. Deixe grelhar por 10 minutos e, na metade do tempo, vire os salsichões de lado.

5. Montagem: arrume nos pratos as batatas, os salsichões e sirva com a vagem refogada. Decore com tiras de pimentão vermelho em conserva.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 305 g
Tempo de preparo: 45 minutos (mais 1 hora de forno)

Azeite
de Oliva
Espanhol

Anchova com molho de ouriço-do-mar e caramelo

Ingredientes

Molho de ouriço-do-mar
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
2 gemas peneiradas . 30 g
4 colheres (sopa) de ovas de ouriço-do-mar . 56 g
Sal a gosto

Caramelo de pimenta rosa
½ xícara (chá) de açúcar refinado . 90 g
3 colheres (sopa) de glicose em pasta . 45 g
1 colher (sopa) de pimenta rosa . 4 g
1 colher (chá) de sal de Maldón ou sal grosso moído . 2,5 g

Filé de anchova
4 filés de anchova fresca com as peles . 870 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 170 g
Tempo de preparo: 40 minutos (mais 15 minutos de forno)

Modo de Fazer

1. Molho de ouriço-do-mar: coloque em uma tigela refratária o azeite de oliva, as gemas e as ovas de ouriço-do-mar. Leve ao fogo em banho-maria, sem parar de bater, até encorpar. Acerte o sal, retire do fogo, passe por uma peneira e reserve.

2. Caramelo de pimenta rosa: coloque em uma panela o açúcar, a glicose e 15 ml de água. Leve ao fogo baixo e cozinhe até ficar transparente. Retire do fogo, espalhe a mistura em círculos (5 cm de diâmetro) e distribua imediatamente a pimenta rosa e o sal. Ainda quente, arrume um palito sobre o caramelo, fazendo um pirulito. Reserve.

3. Filé de anchova: tempere os filés de anchova com sal e pimenta-do-reino. Envolva-os no azeite de oliva e arrume (com a pele voltada para baixo) em uma assadeira refratária. Cubra-a com papel-alumínio. Leve ao forno em temperatura média (200ºC) por 15 minutos. Retire do forno.

4. Montagem: arrume as anchovas nos pratos, disponha um pouco do molho de ouriço-do-mar e decore com os caramelos e ovas de salmão.

Foie gras com jaca caramelizada e tintura de urucum

Ingredientes

Tintura de urucum
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
3 colheres (sopa) de sementes de urucum . 3,5 g

Jaca caramelizada
8 gomos grandes de jaca sem os caroços . 100 g
3 colheres (sopa) de salsinha picada . 12 g
2 pimentas-malaguetas em conserva picadas
1½ xícara (chá) de açúcar . 270 g
½ g de cremor tártaro
2 colheres (sopa) de vinagre de maçã . 30 ml

Foie gras
4 medalhões de foie gras . 320 g
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem espanhol . 20 g
Sal de Maldón ou sal marinho moído na hora a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 145 g
Tempo de preparo: 40 minutos

Modo de Fazer

1. Tintura de urucum: coloque em uma panela o azeite de oliva e o urucum. Leve ao fogo até o azeite de oliva ficar bem vermelho, mas sem esquentar muito. Retire do fogo e deixe esfriar.

2. Jaca caramelizada: arrume dentro dos gomos da jaca a salsinha misturada com as pimentas-malaguetas e reserve.

3. Misture em uma panela o açúcar, o cremor tártaro e 150 ml de água. Leve ao fogo, sem mexer, até ferver. Abaixe o fogo, acrescente o vinagre e cozinhe até obter ponto de bala. Retire do fogo, banhe os gomos de jaca e reserve.

4. Foie gras: aqueça uma frigideira, arrume os medalhões de foie gras e deixe por 1 minuto de cada lado. Retire-os do fogo, coloque em uma assadeira, pincele com o azeite de oliva e leve ao forno por 5 minutos. Retire do forno.

5. Montagem: arrume os medalhões de foie gras nos pratos, coloque um pouco de cristais de sal, disponha a jaca e a tintura de urucum.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Papada de porco com geléia de acerola

Ingredientes

Papada de porco
1 papada de porco limpa e com a pele . 865 g
1 cenoura média picada em rodelas . 265 g
1 cebola grande cortada em 4 gomos . 225 g
Talo de 1 alho-poró médio cortado em rodelas . 265 g
2 maçãs médias picadas em 4 gomos . 450 g
2 ramos de tomilho . 2 g
3 folhas de louro
10 grãos de pimenta-do-reino
1 colher (sopa) de sal grosso . 16 g
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g

Geléia de acerola
200 g de polpa de acerola
½ xícara (chá) de açúcar . 90 g
1 pitada de pimenta-caiena

Acompanhamento
Purê de mandioquinha

Prato Principal
Rendimento: 8 porções de 140 g
Tempo de preparo: 50 minutos (mais 2 horas e 15 minutos de cozimento mais 1 dia de geladeira)

Modo de Fazer

1. Papada de porco: coloque em uma panela a papada, a cenoura, a cebola, o alho-poró, as maçãs, o tomilho, o louro, a pimenta-do-reino e o sal grosso. Cubra com água, leve ao fogo e cozinhe por 2 horas. Retire do fogo e deixe esfriar.

2. Em seguida, arrume a papada em uma assadeira, com a pele voltada para cima, cubra-a com filme plástico, coloque um peso e deixe repousar, na geladeira, por 1 dia. Use o molho para fazer molhos e caldos. No dia seguinte, corte a papada em pedaços e reserve.

3. Geléia de acerola: coloque em uma panela a polpa de acerola, o açúcar e a pimenta-caiena. Leve ao fogo e cozinhe por 15 minutos ou até encorpar. Retire do fogo e reserve.

4. Papada de porco: aqueça o azeite de oliva em uma panela, incorpore a papada e frite (com cuidado) por 4 minutos.

5.Montagem: arrume nos pratos os pedaços de papada de porco, disponha a geléia de acerola e o purê de mandioquinha. Decore com tomilho.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Leche frita de brócolis com asa de frango frita

Ingredientes

Leche frita
Somente as flores de 1 maço pequeno de brócolis cozidas por 10 minutos . 100 g
2 xícaras (chá) de farinha de trigo . 240 g
1 litro de leite
5 gemas . 75 g
1 colher (sopa) de raspas de casca de limão . 4 g
2 xícaras (chá) de azeite de oliva espanhol . 400 g
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Asa de frango
20 asas médias de frango . 2 kg
3½ xícaras (chá) de azeite de oliva espanhol. 700 g
Sal a gosto

Acompanhamento
Molho de pimenta

Prato Principal
Rendimento: 10 porções de 205 g
Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos (mais 2 horas de geladeira mais 45 minutos de fritura)

Modo de Fazer

1. Leche frita: bata os brócolis no liquidificador com 1½ xícara (chá) de farinha de trigo, o leite, 3 gemas, as raspas de casca de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Despeje em uma panela, leve ao fogo e cozinhe até obter um creme espesso. Se necessário, junte mais farinha de trigo. Arrume o creme em uma assadeira (18 cm x 28 cm) umedecida e deixe na geladeira por 2 horas.

2. Em seguida, corte o creme em 10 pedaços, passe-os pelas outras 2 gemas batidas e empane na farinha de trigo restante. Frite-os, aos poucos, no azeite de oliva bem quente até dourarem. Retire com cuidado e reserve.

3. Asa de frango: tempere as asas com sal e frite-as, de uma só vez, em uma panela com o azeite de oliva bem quente. Depois de 45 minutos, retire-as do fogo.

4. Montagem: arrume nos pratos a leche frita, decore com brócolis, sirva com as asas de frango e o molho de pimenta.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Risoto de galinha-d'angola com ervilha e manga

Ingredientes

1 galinha-d'angola limpa e cortada em quatro . 1.550 kg
1 buquê garni . 60 g
2 cebolas médias . 320 g
2 talos de salsão com as folhas picados . 80 g
1 cenoura média cortada em rodelas grossas . 195 g
3 colheres (chá) de sal grosso . 10,5 g
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
2 xícaras (chá) de arroz arbóreo . 380 g
½ xícara (chá) de jerez . 120 ml
1 xícara (chá) de ervilha fresca congelada . 130 g
1 manga média madura cortada em cubos . 285 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 440 g
Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos (mais 3 horas e 30 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Coloque em uma panela a galinha, o buquê garni, 1 cebola cortada em gomos, o salsão, a cenoura, o sal grosso e 3 litros de água. Cozinhe por 30 minutos, abaixe a chama do fogão e deixe no fogo por mais 3 horas. Retire do fogo, reserve 4 a 5 xícaras (chá) do caldo de cozimento e separe a carne da galinha, desprezando os ossos.

2. Em uma panela de fundo grosso, refogue a outra cebola (ralada) em 4 colheres (sopa) de azeite de oliva. Acrescente o arroz e refogue por 3 minutos. Despeje o jerez e cozinhe, sem parar de mexer, por mais 5 minutos. Junte a galinha e vá adicionando, aos poucos e sem parar de mexer, o caldo fervente. O arroz deve ficar *al dente* e quase sem líquido. No final do cozimento, acerte o sal e acrescente as ervilhas.

3. Aqueça o azeite de oliva restante em uma frigideira e frite a manga até dourar. Retire do fogo.

4. Montagem: arrume o risoto nos pratos, disponha a manga e decore com cebolinha francesa.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Polenta cremosa de gorgonzola com avestruz

Ingredientes

Polenta

4 ½ xícaras (chá) de leite integral . 1.080 ml
2 colheres (chá) de sal
1½ xícara (chá) de fubá amarelo grosso . 195 g
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
250 g de queijo gorgonzola peneirado

Avestruz

2 bifes grandes de filé de coxa de avestruz . 290 g
1 colher (chá) de especiarias em pó (cominho, semente de erva-doce, canela e semente de cardamomo) . 2,5 g
5 dentes de alho cortados em lâminas finas . 15 g
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
4 colheres (sopa) de vinho branco doce . 60 ml
Sal a gosto

Prato Principal

Rendimento: 8 porções de 205 g
Tempo de preparo: 40 minutos (mais 45 minutos de cozimento)

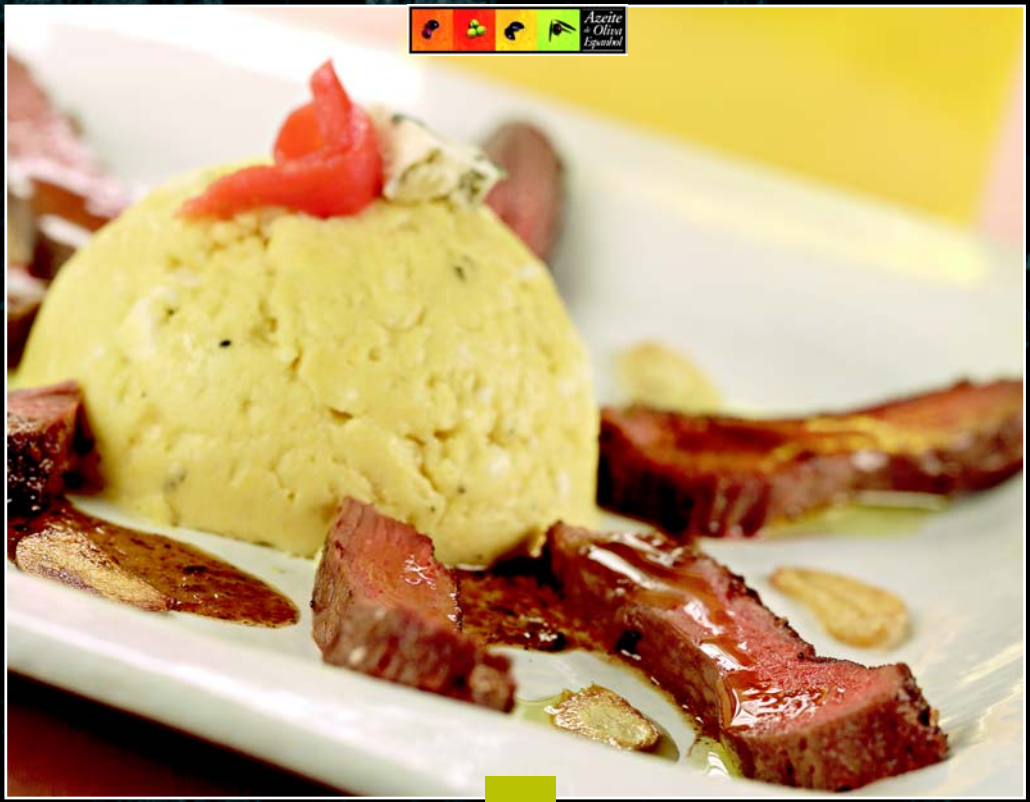
Modo de Fazer

1. Polenta: coloque em uma panela de fundo grosso o leite, o sal e 750 ml de água. Sem parar de mexer acrescente, aos poucos, o fubá. Cozinhe, sem parar de mexer, por 45 minutos. Retire do fogo, misture o azeite de oliva e o queijo (reserve um pouco para decorar). Reserve.

2. Avestruz: polvilhe os bifes de avestruz com a metade das especiarias e reserve.

3. Em uma frigideira grande, frite o alho em 3 colheres (sopa) azeite de oliva. Retire o alho e reserve. Adicione o azeite de oliva restante e frite a carne por 4 a 5 minutos ou até dourar. Polvilhe sal e retire a carne. Na mesma frigideira, acrescente a outra metade das especiarias e o vinho. Depois de 3 minutos, retire do fogo.

4. Montagem: corte a carne em tiras e arrume nos pratos, regue com o molho, disponha o alho frito e a polenta cremosa. Decore com tiras de pimentão em conserva.



Churrasco de peixe, lula e camarão

Ingredientes

8 lulas médias limpas e sem os tentáculos . 490 g
10 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 100 g
1 cebola pequena ralada . 100 g
3 dentes de alho sem casca amassados . 8 g
1 pedaço pequeno de gengibre ralado . 48 g
3 colheres (chá) de cúrcuma . 3,5 g
1 colher (sopa) de pasta de camarão . 13 g
4 filés médios de pescada . 125 g
8 camarões grandes com cascas e cabeças . 140 g
Folha de bananeira
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 310 g
Tempo de preparo: 45 minutos

Modo de Fazer

1. Parta o corpo das lulas ao meio no sentido do comprimento, abra-o com a parte interna voltada para cima e faça cortes no sentido diagonal dos dois lados, formando losangos. Reserve.

2. Misture em uma tigela 4 colheres (sopa) de azeite de oliva com a cebola, o alho, o gengibre, a cúrcuma, a pasta de camarão e o sal. Tempere as lulas, os filés de peixe e os camarões.

3. Espalhe 2 colheres (sopa) de azeite de oliva na grelha e leve ao fogo por 1 minuto. Disponha os filés de pescada. Grelhe por 3 minutos de cada lado. Retire-os e reserve. Na mesma grelha, aqueça mais 2 colheres (sopa) de azeite de oliva, arrume as lulas (com a parte interna voltada para dentro) por 2 minutos ou até a carne ficar macia. Por fim, grelhe os camarões no azeite de oliva restante e retire do fogo.

4. Montagem: forre os pratos com a folha de bananeira e em cada uma arrume 1 filé de pescada, 2 lulas e 2 camarões. Decore com fatias de lima e coco em fitas.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Ragu de codorna com especiarias e paglia e fieno

Ingredientes

6 codornas limpas e partidas em quatro . 1.070 g
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
4 colheres (sopa) de uísque . 60 g
3 tomates médios sem sementes picados . 380 g
1 cebola média ralada . 150 g
1 cenoura média cortada em pedaços bem pequenos . 155 g
1 alho-poró médio cortado em rodelas finas . 120 g
1 buquê garni . 100 g
1 xícara (chá) de vinho branco seco . 240 ml
2 colheres (chá) de especiarias em pó (pimenta-do-reino, zimbro e pimenta-da-jamaica) . 2 g
1 pedaço de canela em rama . 3,5 g
400 g de paglia e fieno cozido *al dente*
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 6 porções de 335 g
Tempo de preparo: 1 hora (mais 5 horas e 30 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Frite as codornas em uma panela grande com 4 colheres (sopa) de azeite de oliva quente. Ao dourarem e não ter líquido, adicione o uísque e flambe. Incorpore os tomates e 3 litros de água. Ao ferver, abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por 2 horas ou até a carne começar a soltar dos ossos. Retire do fogo, coe o caldo e reserve. Tire a carne das codornas e despreze os ossos.

2. Coloque em uma outra panela o azeite de oliva restante e a cebola. Leve ao fogo e refogue por 3 minutos. Junte a carne da codorna, a cenoura, o alho-poró, o buquê garni e o vinho. Depois de 10 minutos, acrescente o caldo da codorna reservado, as especiarias, a canela em rama e o sal. Tampe a panela e abaixe o fogo. Continue a cozinhar, mexendo de vez em quando, por mais 3 horas ou até obter um ragu encorpado. Acerte o sal e retire do fogo.

3. Montagem: arrume a massa nos pratos e no centro disponha o ragu. Decore com salsinha.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Arroz com feijão, lingüiça e queijo-de-coalho

Ingredientes

1 xícara (chá) de feijão-roxinho cozido *al dente* . 190 g
Folhas de ½ maço pequeno de cebolinha-verde picadas finamente . 25 g
8 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 80 g
½ kg de lingüiça de porco picada
1 cebola média picada em pedaços bem pequenos . 130 g
1 pimenta-dedo-de-moça picada em tiras finas . 6,5 g
1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido . 200 g
200 g de queijo-de-coalho picado em cubos
Sal a gosto

Farofa

8 dentes de alho amassados . 30 g
2 colheres (sopa) de azeite-de-dendê . 20 g
2 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 20 g
1½ xícara (chá) de farinha de mandioca . 150 g
Folhas de ½ maço pequeno de cebolinha-verde picadas finamente . 25 g
Sal a gosto

Prato Principal

Rendimento: 4 porções de 340 g
Tempo de preparo: 45 minutos (mais 1 hora e 20 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Escorra o feijão em uma peneira e tempere com sal e a cebolinha-verde.

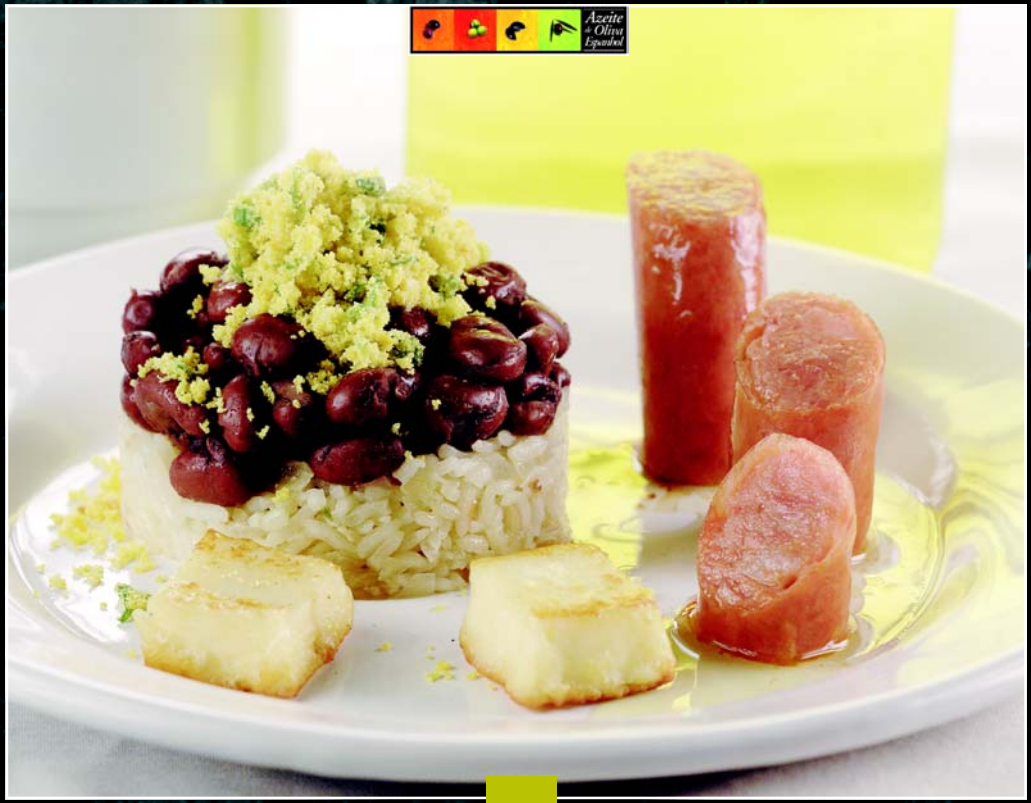
2. Aqueça em uma frigideira 3 colheres (sopa) de azeite de oliva, incorpore a lingüiça e 50 ml de água. Tampe a frigideira e frite até a lingüiça dourar de maneira uniforme. Retire do fogo e reserve.

3. Refogue a cebola e a pimenta em uma panela com 4 colheres (sopa) de azeite de oliva. Incorpore o arroz, refogue por mais 4 minutos e despeje ½ litro de água fervente e o sal. Abaixe o fogo, tampe parcialmente a panela e cozinhe até o arroz ficar macio. Retire do fogo e reserve.

4. Aqueça o azeite de oliva restante em uma frigideira e doure o queijo. Retire do fogo e reserve.

5. Farofa: coloque em uma panela o alho, o azeite-de-dendê, o azeite de oliva, a farinha de mandioca e o sal. Leve ao fogo e cozinhe, sem parar de mexer, até a farinha ganhar uma cor uniforme. Misture a cebolinha-verde e retire do fogo.

6. Montagem: arrume nos pratos o arroz e o feijão e disponha a lingüiça, o queijo e a farofa.


Azeite
de Oliva
Español

Mil-folhas de filé mignon, kiwi, foie gras e ervas

Ingredientes

9 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 90 g
8 fatias de pão de fôrma sem casca e picadas . 125 g
2 xícaras (chá) de ervas frescas (salsinha, cebolinha-verde, tomilho, manjericão e manjerona) picadas . 80 g
3 colheres (sopa) de vinho branco . 45 ml
8 escalopes de filé mignon . 435 g
4 escalopes de foie gras . 200 g
2 kiwis descascados e cortados em lâminas finas . 200 g
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado . 55 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Acompanhamento
Purê de mandioquinha ou de cenoura
Vinho do Porto reduzido (ver receita na página 66 das Entradas)

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 270 g
Tempo de preparo: 40 minutos (mais 12 horas de congelador mais 10 minutos de forno)

Modo de Fazer

1. Preaqueça o forno em temperatura alta (250ºC).

2. Bata no processador 5 colheres (sopa) de azeite de oliva com o pão de fôrma, as ervas, o vinho branco, o sal e a pimenta-do-reino. Espalhe em uma assadeira (20 cm x 15 cm) e leve ao congelador por 12 horas.

3. Grelhe os escalopes de filé mignon em uma frigideira de fundo grosso com o azeite de oliva restante bem quente. Polvilhe sal e pimenta-do-reino. Retire os escalopes e, na mesma frigideira, grelhe o foie gras por 30 segundos de cada lado. Retire do fogo.

4. Em uma assadeira, monte 4 mil-folhas na seguinte ordem: filé mignon, kiwi, foie gras e filé mignon. Cubra com a crosta de ervas cortada (7 cm de diâmetro) e por cima espalhe o parmesão. Gratine no forno por 10 minutos.

5. Montagem: disponha o purê de mandioquinha nos pratos, arrume os mil-folhas e regue com o vinho do Porto reduzido.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Cordeiro picante com creme de pimentão e mel

Ingredientes

1 kg de carne de cordeiro cortada em cubos médios
½ xícara (chá) de farinha de trigo . 60 g
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
3 pimentões vermelhos médios assados, sem pele e sem sementes picados . 780 g
1 pimenta-dedo-de-moça picada . 2,5 g
1 cebola média picada em pedaços pequenos . 145 g
3 dentes de alho cortados em lâminas finas . 13 g
2 xícaras (chá) de vinho branco . 480 ml
1 litro de caldo de carne
2 colheres (sopa) de mel . 50 g
Sal a gosto

Modo de Fazer

1. Empane a carne com a farinha de trigo temperada com sal e reserve.

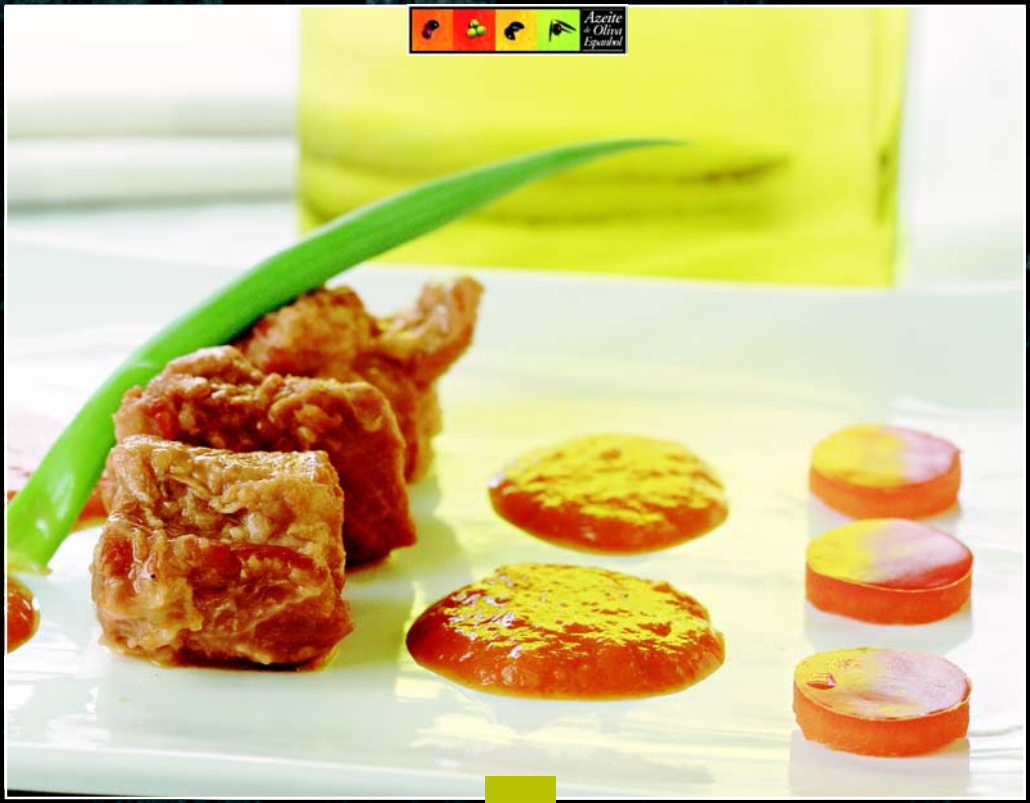
2. Aqueça bem o azeite de oliva, junte os pedaços de carne e frite por 10 minutos ou até dourar de maneira uniforme. Retire do fogo, escorra o excesso de gordura, adicione os pimentões, a pimenta, a cebola e o alho. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, por 5 minutos. Abaixe o fogo.

3. Arrume a carne, regue com o vinho e cozinhe até o vinho reduzir pela metade. Incorpore o caldo de carne e o mel. Tampe a panela e, depois de 15 minutos, acerte o sal, retire a carne e mantenha aquecida.

4. Bata o molho da panela no processador e passe por uma peneira.

5. Montagem: arrume o molho nos pratos, disponha a carne e decore com cebolinha-verde e pequenos círculos de pimentão vermelho.

Prato Principal
Rendimento: 8 porções de 240 g
Tempo de preparo: 45 minutos (mais 25 minutos de cozimento)


Azeite
de Oliva
Espanhol

Rabada no azeite de agrião

Ingredientes

10 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 100 g
Folhas e talos macios de 1 maço médio de agrião . 140 g
2 kg de rabo de boi limpo e cortado pelas juntas
2 cenouras médias cortadas em rodelas . 290 g
2 talos de salsão com as folhas picados . 155 g
2 cebolas grandes picadas em pedaços bem pequenos . 480 g
2 dentes de alho amassados . 11 g
2 colheres (sopa) de farinha de trigo . 15 g
1 xícara (chá) de vinho branco . 240 ml
400 g de tomate pelado em conserva picado
1 litro de caldo de carne
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Acompanhamento
Polenta cremosa

Prato Principal
Rendimento: 8 porções de 335 g
Tempo de preparo: 50 minutos (mais 3 horas e 40 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Bata por 2 minutos no processador 6 colheres (sopa) de azeite de oliva com o agrião e ½ xícara (chá) de água. Despeje em uma panela, leve ao fogo baixo e, depois de 4 minutos, retire do fogo e reserve.

2. Aqueça o azeite de oliva restante em uma panela grande e frite o rabo de boi até dourar bem. Retire o rabo e reserve.

3. Na mesma panela, acrescente as cenouras, o salsão, as cebolas e o alho. Refogue por 5 minutos. Polvilhe a farinha de trigo e cozinhe, sem parar de mexer, por 1 minuto e adicione o vinho, os tomates, o sal e a pimenta-do-reino. Depois de 5 minutos, arrume o rabo de boi, abaixe o fogo e tampe a panela. Cozinhe por 3 horas ou até a carne ficar bem macia. Durante o cozimento vá adicionando, aos poucos, o caldo de carne. Regue com o azeite de agrião e acerte o sal. Cozinhe por mais 10 minutos e retire do fogo.

4. Montagem: arrume a rabada nos pratos, regue com um pouco de molho e sirva com a polenta cremosa. Decore com folhas de salsão.

Azeite
de Oliva
Español

Rosbife de novilho com vinho do Porto e especiarias

Ingredientes

½ kg de filé mignon de novilho amarrado com um barbante próprio para culinária
7 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 70 g
1 maço pequeno de salsinha . 20 g
1 xícara (chá) de vinho do Porto . 240 ml
2 colheres (chá) de especiarias em pó (sementes de cardamomo, canela, pimenta-da-jamaica, noz-moscada) . 3 g
Sal a gosto

Acompanhamento
Purê de mandioquinha ou de batata, temperado com ervas picadas finamente

Modo de Fazer

1. Tempere a carne com 2 colheres (sopa) de azeite de oliva misturada com sal, arrume-a em uma tigela, espalhe a salsinha e deixe tomar gosto por 10 minutos dentro da geladeira.

2. Em seguida, aqueça o azeite de oliva restante em uma panela, arrume a carne (despreze a salsinha) e frite por 10 minutos ou até dourar de todos os lados. Retire a carne e reserve. Escorra o excesso de gordura da panela.

3. Acrescente o vinho do Porto e as especiarias. Cozinhe, raspando o fundo da panela com uma colher, por 5 minutos ou até o molho reduzir e encorpar. Retire do fogo, passe o molho por uma peneira, aparando em uma tigela.

4. Montagem: retire o barbante da carne, corte e arrume nos pratos. Regue com o molho, disponha o purê de mandioquinha e decore com canela em rama e salsinha crespa.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 120 g
Tempo de preparo: 30 minutos (mais 10 minutos para a carne tomar gosto)

Azeite
de Oliva
Espanhol

Capellini com creme de cogumelo

Ingredientes

5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
1 cebola média picada em pedaços pequenos . 130 g
300 g de cogumelos paris frescos limpos e picados
2 colheres (sopa) de estragão (ou de cebolinha-verde) picado . 8 g
6 colheres (sopa) de vinho branco . 90 ml
1 xícara (chá) de caldo de legumes . 240 g
3 colheres (sopa) de creme de leite fresco . 45 g
300 g de capellini fresco cozido *al dente*
Sal a gosto

Modo de Fazer

1. Coloque em uma panela o azeite de oliva e a cebola. Leve ao fogo e refogue até a cebola murchar. Incorpore os cogumelos e o estragão. Cozinhe por 10 minutos ou até não ter mais líquido. Acrescente o vinho e deixe no fogo por mais 7 minutos. Incorpore o caldo de legumes e, depois de 10 minutos, retire do fogo.

2. Transfira a mistura para o copo do processador e bata até obter um creme. Volte a panela ao fogo, junte o creme de leite e acerte o sal. Cozinhe, sem parar de mexer, até ferver. Retire do fogo e reserve.

3. Montagem: arrume o capellini nos pratos, distribua o molho e decore com lâminas de cogumelos salteadas no azeite de oliva espanhol.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 255 g
Tempo de preparo: 30 minutos (mais 20 minutos de cozimento)

Azeite
de Oliva
Espanhol

Meia-lua com tomate e molho de azeitona e anchova

Ingredientes

Massa
½ kg de farinha de trigo peneirada
3 colheres (chá) de sal . 7,5 g
14 gemas . 300 g
8 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 80 g

Recheio
½ kg de tomate seco
300 g de ricota
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho de azeitona e anchova
250 g de azeitonas pretas sem caroço
4 colheres (sopa) de suco de laranja . 60 ml
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
20 anchovas em conserva . 120 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 8 porções de 210 g
Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos (mais 30 minutos para a massa descansar)

Modo de Fazer

1. Massa: misture em uma tigela a farinha de trigo com o sal, as gemas, 6 colheres (sopa) de azeite de oliva e 50 ml de água. Sove por 10 minutos, embrulhe a massa e deixe descansar por 30 minutos.

2. Recheio: bata por 2 minutos no processador o tomate seco com a ricota, o azeite de oliva, o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.

3. Molho de azeitona e anchova: bata no processador as azeitonas com o suco de laranja, o azeite de oliva, os filés de anchova e o sal. Reserve.

4. Meia-lua: abra a massa em equipamento próprio e corte 60 círculos (8 cm de diâmetro). Distribua o recheio e feche-a como se fosse um pastel. Aperte bem as laterais e cozinhe em uma panela com 5 litros de água fervente e o azeite de oliva restante. Ao ficar *al dente*, retire do fogo e escorra a água.

5. Montagem: espalhe o molho nos pratos e distribua a massa. Decore com tomate seco, anchova e folhas de manjericão fritas.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Salsicha de camarão e linguado com leite de coco

Ingredientes

200 g de leite de coco
1 kg de camarões médios
250 g de filé de linguado limpo e picado
2 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 20 g
1 cebola média picada . 135 g
1 clara . 35 g
30 g de ovas de ouriço-do-mar
2 colheres (sopa) de creme de leite fresco . 30 g
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem espanhol . 20 g
Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 290 g
Tempo de preparo: 35 minutos (mais 10 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Coloque em uma panela o leite de coco e leve ao fogo baixo até encorpar. Retire do fogo e reserve.

2. Limpe os camarões e pique-os em cubos bem pequenos (o menor que puder) e reserve.

3. Bata no processador o linguado com o azeite de oliva, a cebola, a clara, as ovas de ouriço, o creme de leite, o sal e a pimenta-do-reino. Misture o camarão e acerte o sal.

4. Divida a massa em 8 partes, modele na forma de salsicha e envolva-as com filme plástico, apertando-as firmemente para dar forma. Enrole as extremidades e, se necessário, dê um nó.

5. Arrume as salsichas (sem sobrepô-las) na parte superior de uma panela de cozimento a vapor (com a água já fervente) e cozinhe por 10 minutos. Retire do fogo.

6. Montagem: desenrole as salsichas, corte em rodelas e arrume nos pratos. Distribua o leite de coco reduzido, decore com ovas de salmão, lascas de coco e regue com o azeite de oliva extravirgem.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Costela cozida com batata dauphine

Ingredientes

Costela

1½ kg de costela bovina cortada em pedaços regulares
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
3 folhas de louro
1 colher (sopa) de pimenta-do-reino verde esmagada . 10 g
Sal a gosto

Batata Dauphine

1 kg de batatas do tipo farinhosa descascadas, picadas e cozidas *al dente*
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
½ xícara (chá) de farinha de trigo . 60 g
2 ovos batidos . 100 g
1½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol (para fritar) . 300 g
Sal a gosto

Prato Principal

Rendimento: 10 porções de 210 g
Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos (mais 1 hora e 15 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Costela: em uma panela de pressão, frite a costela no azeite de oliva. Adicione o louro, as pimentas, o sal e 1 litro de água. Tampe a panela e cozinhe por 45 minutos. Retire do fogo e reserve.

2. Batata Dauphine: coloque as batatas em uma frigideira e leve ao fogo por 3 minutos. Retire do fogo, passe-as por uma peneira e reserve.

3. Em uma outra panela, coloque o azeite de oliva, 1 pitada de sal e 120 ml de água fervente. Acrescente a farinha de trigo de uma só vez e mexa vigorosamente. Cozinhe em fogo baixo, sem parar de mexer, até a massa soltar do fundo da panela. Ao amornar, incorpore aos poucos, os ovos, o purê de batata e tempere com sal. Mexa e modele pequenas bolas e frite-as no azeite de oliva bem quente.

4. Montagem: arrume as costelas nos pratos, disponhas as batatas Dauphine e decore com orégano.

Batata rösti com tomate seco e manjericão

Ingredientes

1 kg de batata do tipo farinhosa lavada
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
Folhas de 4 ramos médios de manjericão . 5 g
100 g de tomates secos picados finamente
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado . 28 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Acompanhamento
Salada de folhas verdes temperada com sal e azeite de oliva espanhol

Modo de Fazer

1. Preaqueça o forno em temperatura média (180ºC).

2. Coloque as batatas em uma panela com 2 litros de água fervente e, depois de 2 minutos, retire do fogo. Escorra a água e coloque as batatas em uma tigela com água fria. Ao esfriar, descasque as batatas, rale-as na parte grossa do ralador e tempere com sal e pimenta-do-reino. Reserve.

3. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira que possa ir ao forno (25 cm de diâmetro). Abaixe o fogo, espalhe a metade da batata e distribua o manjericão e os tomates secos. Cubra com o restante da batata e aperte suavemente com uma espátula. Cozinhe o rösti por 15 minutos ou até dourar a parte inferior. Retire do fogo, espalhe o parmesão e leve ao forno por 15 minutos. Retire do forno.

4. Montagem: arrume os pedaços de rösti nos pratos e sirva com a salada de folhas verdes.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 320 g
Tempo de preparo: 30 minutos (mais 15 minutos de forno)

Lasanha de mandioca, agrião e concassée de tomate

Ingredientes

Concassée de tomate

6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
1 cebola média picada em pedaços pequenos . 185 g
4 dentes de alho amassados . 10 g
½ kg de tomates sem pele e sem sementes picados em cubos pequenos
Folhas de ½ maço pequeno de manjericão . 12 g
Sal a gosto

Lasanha

½ kg de mandioca cortada em pedaços bem pequenos
1 litro de leite
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
4 colheres (sopa) de creme de leite . 60 g
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado . 28 g
Folhas e talos macios de 1 maço grande de agrião . 180 g
200 g de cream cheese
½ kg de massa para lasanha pré-cozida cortada em quadrados de 12 cm
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Prato Principal

Rendimento: 4 porções de 410 g
Tempo de preparo: 40 minutos (mais 1 hora de cozimento e de forno)

Modo de Fazer

1. Concassée de tomate: em uma panela com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho. Incorpore os tomates, o sal e o manjericão. Depois de 3 minutos, retire do fogo e reserve.

2. Lasanha: cozinhe a mandioca, em fogo baixo, em uma panela com o leite e 2 colheres (sopa) de azeite de oliva. Em seguida, bata a mistura no processador com 1 colher (sopa) de azeite de oliva, o creme de leite, o parmesão e o sal. Reserve.

3. Bata o agrião no processador com o azeite de oliva restante, o cream cheese, o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.

4. Coloque 4 cortadores quadrados (12 cm) em uma assadeira e monte a lasanha na seguinte ordem: massa, purê de mandioca, massa, purê de agrião. Repita mais uma camada e termine com a massa. Cubra com parte do concassée e asse por 15 minutos no forno em temperatura média (180ºC). Retire do forno.

5. Montagem: arrume a lasanha nos pratos e decore com o concassée restante e manjericão.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Picadinho de filé mignon com tapioca frita

Ingredientes

Tapioca frita
4 colheres (sopa) de tapioca . 40 g
1 xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 200 g

Picadinho de filé
700 ml de caldo de carne
100 g de bacon picado em cubos pequenos
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
1 kg de filé mignon cortado em cubos regulares
1 cebola média ralada . 140 g
2 dentes de alho amassados . 12 g
6 colheres (sopa) de uísque . 90 ml
2 colheres (sopa) de farinha de trigo . 15 g
Polpa de 4 tomates médios sem pele e sem sementes batida no liquidificador . 635 g
Folhas de ½ maço médio de salsinha picadas . 20 g
Sal, pimenta-do-reino e pimenta-bode a gosto

Acompanhamento
Purê de banana-da-terra

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 255 g
Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos (mais 30 minutos para hidratar a tapioca mais 55 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Tapioca frita: hidrate a tapioca por 30 minutos em 250 ml de água. Em seguida, frite-a, aos poucos, no azeite de oliva bem quente até ficar crocante. Reserve sobre toalha de papel.

2. Picadinho de filé: cozinhe o caldo de carne até reduzir pela metade. Retire do fogo e reserve.

3. Em uma frigideira grande, frite o bacon no azeite de oliva. Junte a carne e frite, salteando de vez em quando, por 15 minutos. Acrescente a cebola, o alho e a pimenta-bode. Refogue por 4 minutos. Adicione o uísque e flambe. Polvilhe a farinha de trigo e mexa até ficar homogêneo. Incorpore o caldo de carne, a polpa de tomate, a salsinha, o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe por mais 20 minutos, acerte o sal, retire do fogo e reserve.

4. Montagem: arrume nos pratos o picadinho, disponha pequenas porções do purê de banana e polvilhe a tapioca frita. Decore com pimenta-bode.

Azeite
de Oliva
Español

Pizza com batata-doce e bacon

Ingredientes

Massa

4½ xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada . 540 g
1 colher (chá) de sal . 2,5 g
2 colheres (sopa) de fermento em pó . 20 g
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
1½ xícara (chá) de leite . 360 ml
250 g de mozarela picada em pedaços pequenos

Recheio

Polpa de ½ kg de tomates sem pele e sem sementes
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
100 g de bacon picado em pedaços pequenos
10 dentes de alho cortados em rodelas finas . 49 g
2 cebolas médias cortadas em rodelas finas . 325 g
800 g de batata-doce cozida e cortada em rodelas
250 g de queijo emmenthal picado em cubos pequenos
Sal a gosto

Prato Principal

Rendimento: 10 pedaços de 265 g

Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos (mais 20 minutos para a massa descansar mais 20 minutos de forno)

Modo de Fazer

1. Massa: misture em uma tigela a farinha de trigo com o sal, o fermento, 4 colheres (sopa) de azeite de oliva e o leite. Sove a massa por 10 minutos. Embrulhe-a e deixe descansar por 20 minutos.

2. Preaqueça o forno em temperatura média (200ºC).

3. Abra a massa (45 cm de diâmetro) e arrume-a em uma assadeira própria para pizza (35 cm de diâmetro), untada com o azeite de oliva restante. Distribua a mozarela nas bordas e enrole a massa. Leve ao forno por 10 minutos e reserve.

4. Recheio: bata no processador o tomate com 2 colheres (sopa) de azeite de oliva e o sal.

5. Em uma frigideira, frite o bacon e o alho em 1 colher (sopa) de azeite de oliva. Retire-os. Refogue a cebola no azeite de oliva restante, incorpore as batatas e o sal. Retire do fogo depois de 5 minutos.

6. Espalhe a polpa de tomate sobre a massa, distribua o bacon com o alho, a cebola, a batata e o queijo. Volte ao forno por mais 10 minutos e sirva em seguida.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Filé mignon recheado com damasco com massa folhada

Ingredientes

1 kg de filé mignon aberto como um grande bife
200 g de queijo roquefort amassado
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
Folhas de ½ maço médio de salsinha picadas . 35 g
150 g de damasco picado em tiras finas
1 colher (sopa) de pimenta-do-reino em conserva . 5 g
400 g de massa folhada laminada
1 ovo . 50 g
½ xícara (chá) de geléia de laranja . 125 g
Sal a gosto

Acompanhamento
Ervilha-torta refogada no azeite de oliva espanhol

Modo de Fazer

1. Tempere o filé mignon com sal, espalhe o queijo misturado com 4 colheres (sopa) de azeite de oliva, a salsinha, os damascos e a pimenta-do-reino. Enrole a carne, amarre com barbante próprio para culinária e frite em uma panela com o restante do azeite de oliva bem quente até dourar. Retire do fogo e deixe a carne esfriar completamente.

2. Preaqueça o forno em temperatura média (200ºC).

3. Abra a massa, pincele a parte interna com a clara batida e arrume a carne. Feche, inclusive as extremidades, e disponha-a em uma assadeira. Pincele a superfície com a gema batida.

4. Leve ao forno por 20 minutos ou até a massa dourar. Retire do forno.

5. Montagem: fatie o filé, arrume nos pratos e disponha um pouco da geléia de laranja. Sirva com a ervilha-torta e decore com damascos cortados em tiras.

Prato Principal
Rendimento: 8 porções de 195 g
Tempo de preparo: 35 minutos (mais 30 minutos para a carne esfriar mais 20 minutos de forno)

Azeite
de Oliva
Espanhol

Surubim com espuma de coco e chicória frita

Ingredientes

Espuma de coco
½ xícara (chá) de água-de-coco . 120 ml
½ xícara (chá) de leite de coco . 110 g
3 colheres (chá) de coco fresco ralado . 15 g
1 colher (sopa) de açúcar . 12 g
1 pitada de gengibre em pó
1 folha de gelatina sem sabor e incolor, hidratada em 100 ml de água . 2 g

Surubim
4 medalhões de surubim com as peles . 380 g
2 colheres (sopa) de farinha de trigo . 15 g
1 colher (chá) de canela em pó . 1,5 g
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Chicória frita
1½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 300 g
Folhas de ½ maço médio de chicória . 100 g

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 135 g
Tempo de preparo: 45 minutos (mais 1 hora para a espuma de coco repousar)

Modo de Fazer

1. Espuma de coco: coloque em uma panela a água-de-coco, o leite de coco, o coco ralado, o açúcar e o gengibre. Leve ao fogo e cozinhe por 10 minutos. Retire do fogo, coe e incorpore a folha de gelatina. Volte ao fogo baixo e cozinhe até a gelatina dissolver. Retire do fogo e deixe repousar por 1 hora na geladeira. No momento de servir, transfira para uma garrafa sifão e carregue com gás.

2. Surubim: tempere o peixe com o sal e a pimenta-do-reino. Empane-o com uma fina camada de farinha de trigo misturada com a canela. Frite-o em uma frigideira com o azeite de oliva bem quente. Retire do fogo e reserve.

3. Chicória frita: aqueça o azeite em uma panela por 4 minutos. Junte, aos poucos, as folhas de chicória e frite até ficarem crocantes. Retire do fogo e espalhe sobre toalha de papel.

4. Montagem: arrume os medalhões de surubim nos pratos, distribua a espuma de coco e disponha as folhas de chicória fritas.

Vieira gratinada com molho de gengibre e arroz frito

Ingredientes

Molho de gengibre
Raspas das cascas de 2 limões sicilianos . 14 g
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
1 pedaço médio de gengibre sem casca ralado e espremido . 80 g
6 colheres (sopa) de suco de limão siciliano . 90 ml
3 colheres (sopa) de mel . 75 g

Arroz frito
½ xícara (chá) de arroz lavado e escorrido . 100 g
1 xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 200 g
Sal a gosto

Vieira gratinada
250 g de vieira
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
Sal e pimenta-caiena a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 145 g
Tempo de preparo: 55 minutos (mais 3 dias para o azeite de oliva tomar gosto mais 3 horas para secar o arroz)

Modo de Fazer

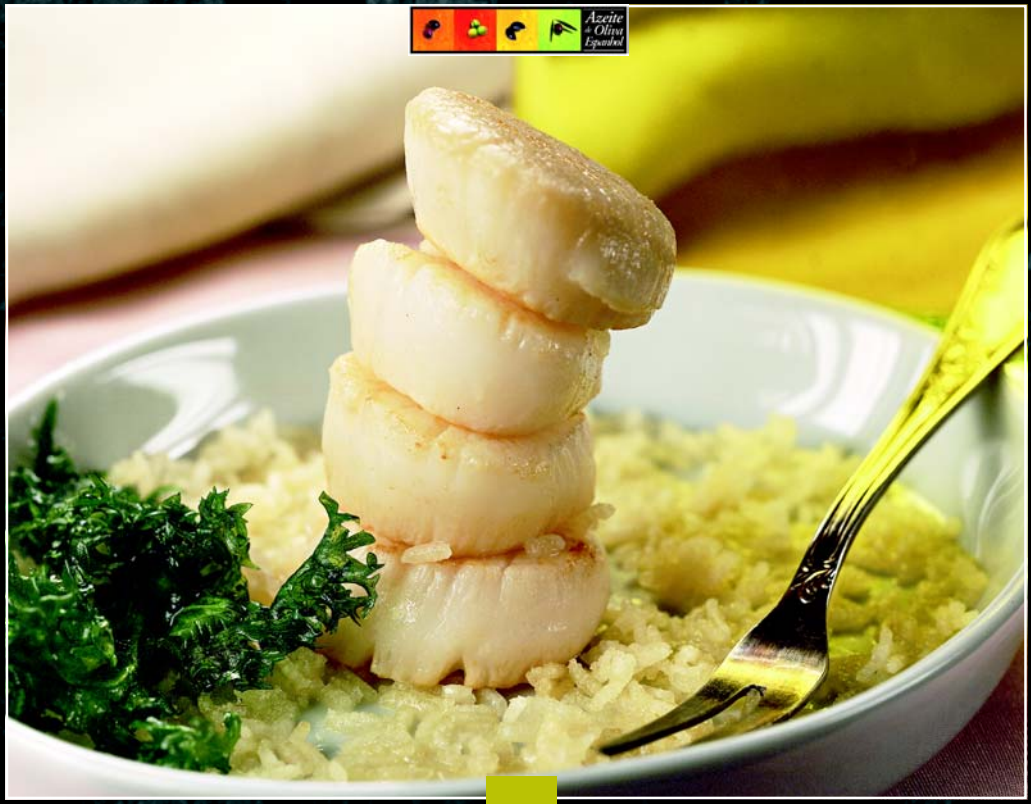
1. Molho de gengibre: coloque em uma tigela as raspas das cascas do limão e o azeite de oliva. Cubra a tigela e deixe tomar gosto por 3 dias.

2. Bata no liquidificador o suco de gengibre com o de limão e o mel. Sem parar de bater, junte em fio o azeite de oliva (sem as cascas de limão). Reserve.

3. Arroz frito: cozinhe o arroz por 10 minutos em uma panela com água fervente e o sal. Retire do fogo, escorra a água, espalhe o arroz sobre uma assadeira e deixe secar por 3 horas. Em seguida, frite, aos poucos, o arroz em uma panela com o azeite de oliva quente, mexendo com dois garfos para separar os grãos. Ao dourar, retire do fogo e tempere com sal.

4. Vieira gratinada: grelhe as vieiras rapidamente em uma frigideira com o azeite de oliva bem quente. Tempere com sal e pimenta-caiena. Retire do fogo.

5. Montagem: arrume nos pratos as vieiras, regue-as com o molho de gengibre, espalhe o arroz frito e decore com chicória frita (ver receita na página 90 dos Pratos Principais).


Azeite
de Oliva
Espanhol

Bacalhau picante com molho de mel e frutas secas

Ingredientes

½ kg de lombo de bacalhau picado em 8 cubos
1 litro de leite
4 damascos secos médios picados . 40 g
2 colheres (sopa) de uvas-passas escuras sem sementes . 30 g
½ xícara (chá) de vinho branco . 120 ml
½ xícara (chá) de mel . 150 g
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem espanhol . 20 g
5 nozes tostadas e picadas . 45 g
6 amêndoas tostadas e picadas . 12 g
2 ovos batidos . 100 g
1 xícara (chá) de farinha de rosca . 150 g
1 pitada de noz-moscada moída na hora
2 xícaras (chá) de azeite de oliva espanhol . 400 g

Modo de Fazer

1. Lave o bacalhau e deixe de molho na água dentro da geladeira por 24 horas. Em seguida, escorra a água, despeje o leite e deixe de molho por mais 12 horas. No dia seguinte, cozinhe o bacalhau no leite por 5 minutos. Retire do fogo, tire o bacalhau com cuidado e reserve.

2. Hidrate os damascos e as uvas-passas por 1 hora no vinho. Em seguida, despreze a metade do vinho, transfira a mistura para uma panela e acrescente o mel e o azeite de oliva extravirgem. Leve ao fogo por 3 minutos ou até encorpar levemente. Retire do fogo e misture as nozes e as amêndoas.

3. Passe os pedaços de bacalhau no ovo e, depois, na farinha de rosca misturada com a noz-moscada. Frite, aos poucos, em uma panela com o azeite de oliva bem quente.

4. Montagem: distribua as frutas secas com mel nos pratos e sobre elas os pedaços de bacalhau.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 180 g
Tempo de preparo: 35 minutos (exige preparo antecipado de 36 horas mais 15 minutos de cozimento)

Azeite
de Oliva
Español

Purê de mandioca com abobrinha e carne-seca

Ingredientes

Carne-seca com açafrão
400 g de carne-seca dessalgada
4 folhas de louro
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
2 cebolas médias raladas . 375 g
10 pistilos de açafrão
½ xícara (chá) de vinho branco . 120 ml

Purê de mandioca
400 g de mandioca descascada e picada
1 litro de leite
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
1 colher (chá) de sementes de coentro trituradas . 7,5 g
Sal a gosto

Abobrinha frita
1 abobrinha média cortada em rodelas finas . 200 g
1½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 300 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 340 g
Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos (mais 3 horas e 25 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Carne-seca com açafrão: cozinhe a carne por 2 horas e 30 minutos em uma panela com 1½ litro de água e as folhas de louro. Retire do fogo, escorra a água, desfie a carne e refogue em uma panela com o azeite de oliva e as cebolas. Junte o açafrão dissolvido previamente no vinho aquecido. Depois de 5 minutos, retire do fogo e, se necessário, acerte o sal. Reserve.

2. Purê de mandioca: cozinhe, em fogo baixo, a mandioca no leite e no azeite de oliva por 1 hora ou até ficar bem macia. Se necessário, adicione água. Retire do fogo, bata no processador e tempere com as sementes do coentro e o sal. Reserve.

3. Abobrinha frita: frite, aos poucos, as rodelas de abobrinha em uma panela com o azeite de oliva bem quente. Tempere com sal.

4. Montagem: arrume o purê de mandioca nos pratos, disponha as lâminas de abobrinha e, por cima, coloque a carne-seca. Decore com tintura de urucum (ver receita da página 48 dos Pratos Principais).

Azeite
de Oliva
Espanhol

Pé de porco recheado com cogumelos

Ingredientes

4 pés de porco médios frescos e sem sal partidos ao meio no sentido longitudinal . 1. 300 g
3 dentes de alho sem casca . 12 g
1 cenoura média cortada em rodelas grossas . 140 g
2 ramos de tomilho
3 folhas de louro
8 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 80 g
250 g de cogumelos paris picados
1 cebola média picada em pedaços pequenos . 145 g
250 g de tomates sem peles e sem sementes picados
Folhas de ½ maço de cebolinha-verde picadas . 20 g
45 g de crepineta (membrana fina, rendilhada que reveste o abdômen de porco, carneiro ou cabrito)
Sal a gosto

Acompanhamento
Feijão cozido e refogado no azeite de oliva espanhol

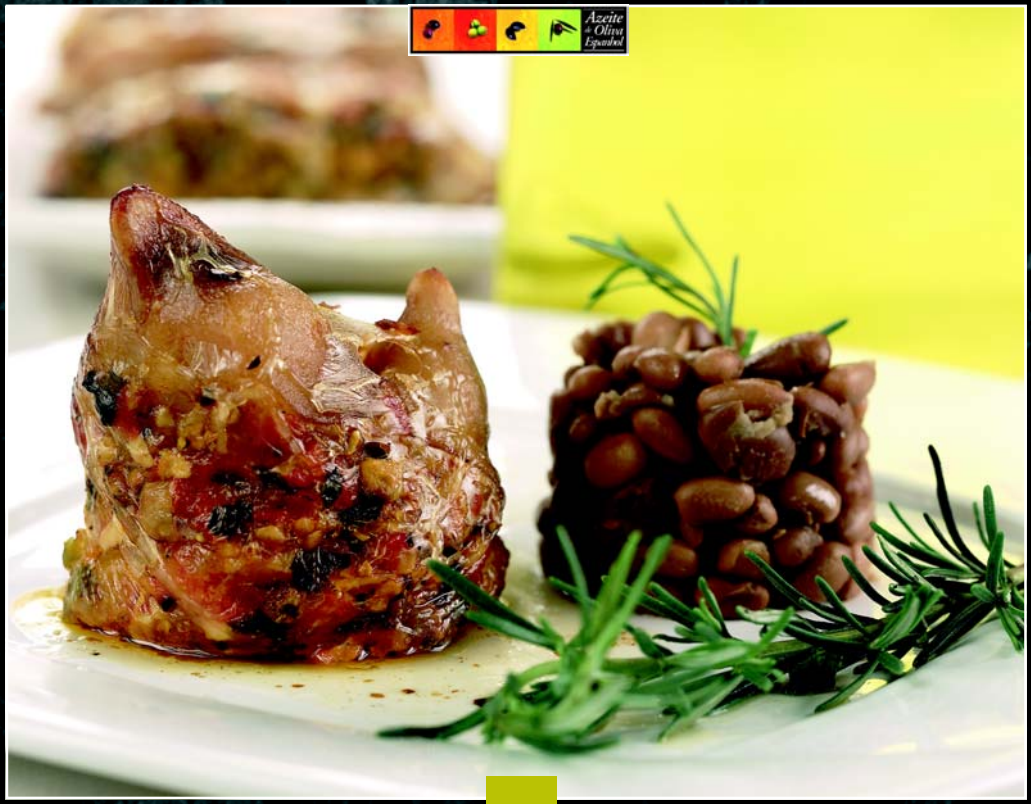
Prato Principal
Rendimento: 8 porções de 130 g
Tempo de preparo: 45 minutos (exige preparo antecipado de 4 horas mais 5 horas e 20 minutos de cozimento e de forno)

Modo de Fazer

1. Deixe os pés de porco de molho em água fria por 4 horas. Em seguida, escorra a água, coloque-os em uma panela com o alho, a cenoura, o tomilho e o louro. Cubra com água fria, tampe a panela e cozinhe por 3 horas e 30 minutos ou até os pés de porco ficarem macios. Retire do fogo e, ao esfriarem, tire os ossos. Bata o caldo no liquidificador, coe e leve ao fogo, por 40 minutos, até encorpar. Reserve.

2. Coloque em uma panela a metade do azeite de oliva, os cogumelos, a cebola e os tomates. Cozinhe por 15 minutos, junte a cebolinha-verde e o sal. Depois de 3 minutos, retire do fogo, recheie os pés de porco, aperte suavemente e enrole na crepineta. Arrume-os em uma assadeira untada com 2 colheres (sopa) de azeite de oliva e regue com o azeite de oliva restante. Asse por 1 hora, no forno em temperatura baixa (150ºC). Reserve.

3. Montagem: arrume os pés de porco nos pratos e disponha o molho. Sirva com o feijão e decore com ramos de alecrim.


Azeite
de Oliva
Espanhol

Rim de porco com molho de maracujá

Ingredientes

4 rins médios de porco limpos e picados . 475 g
8 folhas de louro
1 colher (sopa) de sal grosso . 16,5 g
1 cebola média ralada . 180 g
4 dentes de alho amassados . 16 g
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
1 xícara (chá) de suco concentrado de maracujá . 240 g
10 bagas de zimbro trituradas . 1 g
2 colheres (sopa) de açúcar . 24 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Acompanhamento
Arroz com ervas
Lâminas de castanha-do-pará fritas no azeite de oliva espanhol

Modo de Fazer

1. Rim de porco: coloque os rins em uma tigela com 3 litros de água fria por 30 minutos. Troque de água a cada 10 minutos. Em seguida, escorra a água, coloque os rins em uma panela com 2 litros de água e 2 folhas de louro. Leve ao fogo até ferver. Retire do fogo, escorra a água, adicione mais 2 litros de água e 2 folhas de louro. Repita a operação mais duas vezes. Na última vez, acrescente o sal grosso e reserve.

2. Refogue, em uma frigideira, a cebola e o alho no azeite de oliva. Incorpore os rins e refogue até ficarem macios. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Retire os rins. Acrescente o suco de maracujá com o zimbro e o açúcar. Cozinhe até encorpar. Retire do fogo, coe o molho e reserve.

3. Montagem: arrume os rins nos pratos, regue com o molho, sirva com o arroz com ervas e decore com as lâminas de castanha-do-pará fritas. Se preferir, decore com flor de cebolinha-verde.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 120 g
Tempo de preparo: 45 minutos (mais 1 hora de cozimento)

Azeite
de Oliva
Espanhol

Miúdos grelhados com farofa de alho

Ingredientes

Miúdos grelhados

1 kg de miúdos de porco (fígado, rim, pulmão, coração) limpos e picados
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
1 cebola média picada em pedaços pequenos . 150 g
1 xícara (chá) de xarope de romã (Grenadine Syrup) . 240 g
Folhas de 1 maço médio de coentro picadas . 70 g
Sal a gosto

Farofa de alho

Dentes de 1 cabeça média de alho amassados . 40 g
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca . 200 g
Sal a gosto

Prato Principal

Rendimento: 4 porções de 260 g

Tempo de preparo: 50 minutos (mais 30 minutos de molho mais 55 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Miúdos grelhados: coloque os miúdos de molho em água fria por 30 minutos. Troque de água várias vezes. Em seguida, transfira-os para uma panela com 2 litros de água e leve ao fogo até ferver. Retire do fogo e repita o procedimento por mais três vezes. Grelhe os miúdos em uma frigideira de fundo grosso com 2 colheres (sopa) azeite de oliva bem quente. Ao dourar, tempere com sal, retire os miúdos e reserve.

2. Na mesma frigideira, refogue a cebola no azeite de oliva restante. Incorpore o grenadine e, ao encorpar, misture o coentro. Reserve.

3. Farofa de alho: refogue o alho em uma panela com o azeite de oliva. Adicione a farinha de mandioca e cozinhe, sem parar de mexer, por 4 minutos. Acerte o sal e retire do fogo.

4. Montagem: arrume nos pratos os miúdos grelhados, disponha o molho e coloque um pouco de farofa. Decore com coentro e sementes de romã.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Risoto com aveia em grãos e azeite de alecrim

Ingredientes

Azeite de alecrim
Folhas de ½ maço médio de alecrim . 12 g
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
1 colher (chá) de sal . 2,5 g

Risoto com aveia
½ xícara (chá) de aveia em grãos lavados . 97,5 g
1 cebola média ralada . 150 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
1 xícara (chá) de arroz arbóreo . 190 g
½ xícara (chá) de cachaça . 120 ml
3 xícaras (chá) de caldo de legumes fervente . 720 ml
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem espanhol . 20 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 260 g
Tempo de preparo: 1 hora (mais 35 minutos de cozimento)

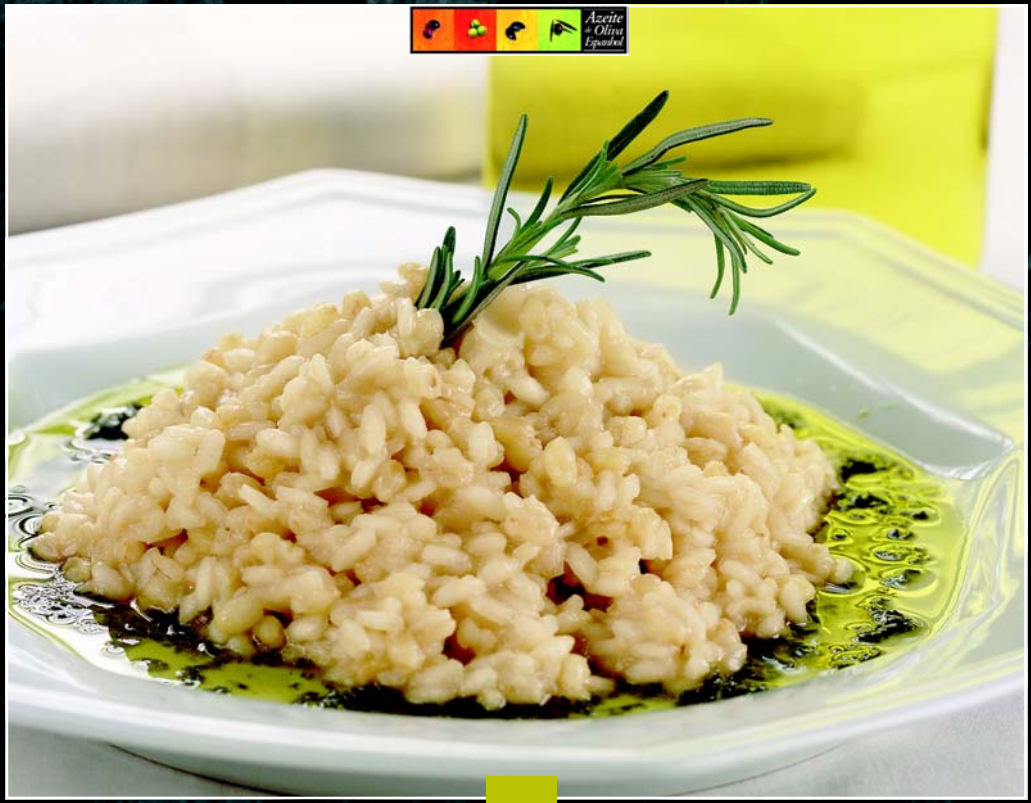
Modo de Fazer

1. Azeite de alecrim: bata por 2 minutos no processador o alecrim com ½ xícara (chá) de água. Transfira para uma panela com 3 colheres (sopa) de azeite de oliva e cozinhe por 7 minutos. Acrescente o azeite de oliva restante e depois de 5 minutos, retire do fogo e passe por uma peneira de malha fina. Reserve.

2. Risoto com aveia: cozinhe a aveia em uma panela com 1 litro de água por 35 minutos ou até ficar *al dente*. Retire do fogo e escorra a água.

3. Em uma panela, refogue a cebola no azeite de oliva. Incorpore o arroz e refogue por 3 minutos. Despeje a cachaça e deixe até evaporar. Junte o sal e, aos poucos (2 conchas de cada vez), o caldo de legumes que deve estar fervente. Cozinhe, sem parar de mexer, por 25 a 30 minutos ou até o arroz ficar *al dente*. No final do cozimento, misture a aveia. Acerte o sal, retire do fogo e regue com o azeite de oliva extravirgem.

4. Montagem: arrume o risoto nos pratos, regue com o azeite de alecrim e decore com alecrim.


Azeite
de Oliva
Espanhol

Ravióli negro com queijo de cabra e creme de alecrim

Ingredientes

Massa
½ kg de farinha de trigo peneirada
2 colheres (chá) de sal . 5 g
30 g de tinta de lula
4 ovos . 200 g
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g

Creme de alecrim
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
Folhas de 4 ramos médios de alecrim . 20 g
200 g de cream cheese
4 colheres (sopa) de creme de leite . 60 g
1 cebola média ralada . 170 g
Sal a gosto

Recheio
600 g de queijo feta amassado com 6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol (60 g) e sal a gosto

Modo de Fazer

1. Massa: misture em uma tigela a farinha de trigo com o sal, a tinta de lula, os ovos e o azeite de oliva. Sove a massa até ficar lisa, embrulhe-a e deixe descansar por 30 minutos.

2. Creme de alecrim: bata no processador a metade do azeite de oliva com o alecrim, o cream cheese e o creme de leite. Despeje em uma panela com a cebola refogada no azeite de oliva restante. Acerte o sal e, depois de 8 minutos, retire do fogo.

3. Ravióli: abra a massa em um equipamento próprio e corte 60 retângulos (12 cm x 6 cm). Distribua o recheio e feche-a na forma de um quadrado. Em seguida, cozinhe-os em uma panela com 5 litros de água fervente até ficar *al dente*. Retire do fogo e escorra a água.

4. Montagem: espalhe os raviólis nos pratos, disponha o creme de alecrim e decore com alecrim e pimenta-do-reino verde. Regue com o azeite de alecrim (ver receita da página 104 dos Pratos Principais).

Prato Principal
Rendimento: 8 porções de 225 g
Tempo de preparo: 1 hora (mais 30 minutos para a massa descansar)

Pato assado à moda chinesa

Ingredientes

1 pato médio limpo e sem gordura aparente . 1.985 kg
6 fígados de galinha picados finamente . 190 g
9 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 90 g
Folhas de 6 ramos de alecrim picadas . 15 g
2 colheres (sopa) de sal . 24 g
2 colheres (sopa) de pimenta-do-reino moída na hora . 5 g

Acompanhamento
Risoto de limão siciliano

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 265 g
Tempo de preparo: 50 minutos (mais 2 horas de forno)

Modo de Fazer

1. Coloque o pato em uma panela com 3 litros de água fervente. Depois de 13 minutos, retire do fogo, escorra a água e seque o pato. Seque-o por 10 minutos com um secador para cabelo na temperatura bem quente. Coloque dentro do pato o fígado misturado com 3 colheres (sopa) de azeite de oliva, a metade do alecrim, o sal e a pimenta-do-reino. Feche-os com um barbante e esfregue com o restante do alecrim misturado com 2 colheres (sopa) de azeite de oliva e sal. Arrume-o com o peito para cima em uma assadeira com grelha.

2. Leve ao forno em temperatura alta (220ºC) por 30 minutos. Diminua a temperatura para 180°C e asse por mais 2 horas. Retire do forno, tire o recheio e misture com 4 colheres (sopa) da gordura da assadeira e o restante do azeite de oliva.

3. Montagem: corte o pato em 4 partes, arrume nos pratos, disponha o creme de fígado e sirva com o risoto de limão. Decore com fatias de limão, pimenta rosa e alecrim.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Pato picante com risoto de pêra e gengibre

Ingredientes

Pato
½ xícara (chá) de sal grosso . 144 g
4 coxas de pato (incluindo as sobrecoxas) . 950 g
2 xícaras (chá) de azeite de oliva espanhol . 400 g
5 dentes de alho sem cascas . 22 g
2 maçãs verdes médias partidas ao meio . 310 g
2 colheres (sopa) de mel . 50 g
2 colheres (sopa) de mostarda de Dijon . 30 g
Pimenta-do-reino em grãos, folhas de louro, ramos de tomilho, sementes de erva-doce e pimenta-caiena a gosto

Risoto de pêra
1 cebola média ralada . 180 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
1 xícara (chá) de arroz arbóreo . 190 g
4 colheres (sopa) de suco de gengibre . 60 ml
4 colheres (sopa) de jerez . 60 ml
2 peras médias picadas em cubos . 510 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 395 g
Tempo de preparo: 40 minutos (mais 5 horas para temperar o pato mais 3 horas de cozimento)

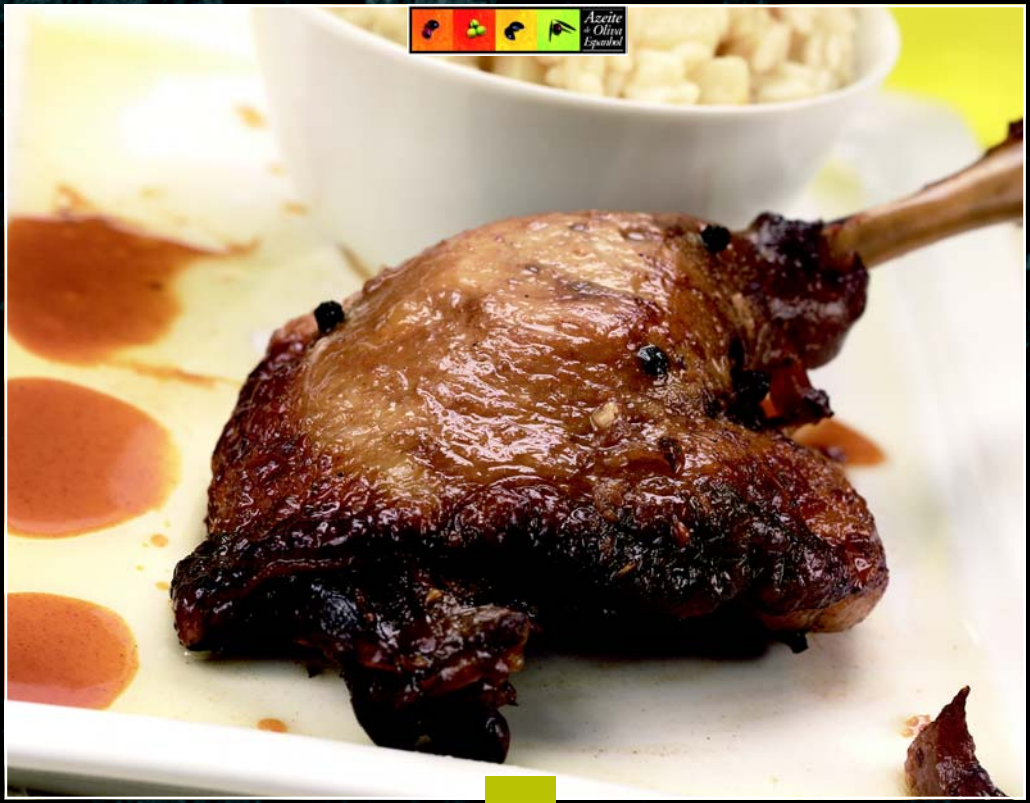
Modo de Fazer

1. Pato: espalhe a metade do sal em uma assadeira, arrume as coxas de pato com a pele para cima e cubra com o sal grosso restante. Depois de 5 horas, elimine o sal grosso e coloque as coxas em uma panela de fundo grosso com o azeite de oliva, o alho, as maçãs, a pimenta-do-reino, o louro, o tomilho e a erva-doce. Cozinhe, em fogo baixo, por 2 horas e 30 minutos e retire do fogo.

2. Arrume as coxas de pato em uma assadeira e espalhe o mel misturado com a mostarda e pimenta-caiena. Mantenha as coxas de pato aquecidas.

3. Risoto de pêra: em uma panela, refogue a cebola no azeite de oliva. Acrescente o arroz e continue a refogar. Misture o suco de gengibre e o jerez. Junte a pêra e o sal. Adicione, aos poucos e sem parar de mexer, 3 xícaras (chá) de água fervente e cozinhe por 35 minutos ou até o arroz ficar *al dente*. No final do cozimento, acerte o sal e retire do fogo.

4. Montagem: arrume as coxas de pato nos pratos e regue com o molho. Sirva com o risoto e decore com lâminas de pêra e menta desidratada.


Azeite
de Oliva
Espanhol

Garoupa com molho de tamarindo e tomate assado

Ingredientes

Tomate assado
2 tomates-caquis cortados em rodelas grossas . 650 g
Folhas de 4 ramos de alecrim picadas . 14 g
3 colheres (chá) de sal grosso . 10,5 g
2 colheres (chá) de açúcar . 5 g
2 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 20 g

Molho de tamarindo
150 g de polpa de tamarindo
2 dentes de alho sem casca . 11 g
2 pimentas-malaguetas em conserva . 1 g
1 colher (chá) de sal . 2,5 g
½ xícara (chá) de açúcar mascavo . 65 g
1 xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 200 g

Filé de garoupa
4 filés médios de garoupa com a pele . 600 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 280 g
Tempo de preparo: 35 minutos (mais 1 hora de forno mais 15 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Tomate assado: arrume os tomates em uma assadeira e distribua o alecrim, o sal grosso e o açúcar. Regue com o azeite de oliva, leve ao forno em temperatura média (180ºC) por 1 hora e reserve.

2. Molho de tamarindo: bata a polpa de tamarindo no liquidificador com o alho, as pimentas, o sal e o açúcar. Sem parar de bater, adicione o azeite de oliva em fio. Reserve.

3. Filé de garoupa: coloque os filés de garoupa em uma frigideira com o azeite de oliva bem quente e frite por 3 minutos de cada lado. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Retire do fogo.

4. Montagem: arrume nos pratos os tomates assados, disponha os filés de garoupa, regue com o molho de tamarindo e decore com alho-japonês e sementes de tamarindo.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Pernil de porco e molho de laranja com feijão-preto

Ingredientes

Feijão-preto

1 xícara (chá) de feijão-preto de molho em água por 12 horas . 190 g
1 orelha de porco fresca . 460 g
4 dentes de alho picados em pedaços pequenos . 21 g
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
Sal, folha de louro e ramos de tomilho a gosto

Pernil de porco

1 kg de carne de pernil de porco picado em cubos
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja . 4 g
½ litro de suco de laranja
2 colheres (chá) de especiarias em pó (canela , cravo-da-índia, noz-moscada e pimenta-do-reino) . 2 g
10 fatias finas de bacon . 120 g
Sal a gosto

Acompanhamento

Mandioca frita e azeite de oliva extravirgem espanhol

Prato Principal

Rendimento: 6 porções de 205 g
Tempo de preparo: 2 horas e 20 minutos (mais 1 hora e 15 minutos de cozimento mais 25 minutos de forno)

Modo de Fazer

1. Feijão-preto: coloque em uma panela o feijão, a orelha de porco, as folhas louro, os ramos de tomilho e cubra com água. Cozinhe por 35 minutos ou até o feijão ficar macio. Retire do fogo, escorra em uma peneira e, em seguida, despeje somente os grãos de feijão em uma panela com o alho refogado no azeite de oliva. Tempere com sal e retire do fogo.

2. Pernil de porco: frite a carne em uma panela com o azeite de oliva quente. Acrescente as raspas de casca de laranja, o suco de laranja, as especiarias e o sal. Cozinhe por 40 minutos ou até a carne ficar macia, acerte o sal e retire do fogo.

3. Espalhe as fatias de bacon entre duas folhas de silpat, leve ao forno em temperatura baixa (150ºC) por 25 minutos ou até ficar crocante.

4. Montagem: molde o feijão em um aro (5 cm de diâmetro) nos pratos, coloque a carne e o crisp de bacon. Regue com o azeite de oliva extravirgem e sirva com a mandioca frita.

Azeite
de Oliva
Espanhol

Filé mignon com presunto e molho de gorgonzola

Ingredientes

4 medalhões de filé mignon . 290 g
8 fatias finas de presunto cru picado . 170 g
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
200 g de queijo gorgonzola
1 xícara (chá) de creme de leite fresco . 210 g
Sal a gosto

Acompanhamento
Arroz com cogumelo paris e pimenta-do-reino em conserva

Modo de Fazer

1. Em cada medalhão faça, em um dos lados, um pequeno furo e empurre a faca com cuidado fazendo uma bolsa. Coloque dentro o presunto cru e reserve.
2. Bata no liquidificador 4 colheres (sopa) de azeite de oliva com o queijo gorgonzola e o creme de leite. Reserve.
3. Aqueça o restante do azeite de oliva em uma frigideira de fundo grosso, arrume os medalhões e grelhe-os por 4 minutos ou até dourarem dos dois lados. Tempere com pouco sal e retire-os da frigideira.
4. Na mesma frigideira, incorpore o creme de queijo e cozinhe, sem parar de mexer, por 10 minutos. Retire do fogo.
5. Montagem: arrume os medalhões nos pratos, regue com o molho e decore com a pimenta-do-reino em conserva. Para acompanhar, arroz com cogumelos.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 225 g
Tempo de preparo: 30 minutos

Azeite
de Oliva
Espanhol

Frango frito com algas e molho de gergelim

Ingredientes

Molho de gergelim
½ xícara (chá) de sementes de gergelim . 60 g
8 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 80 g
4 colheres (sopa) de saquê mirim . 60 ml
1 colher (sopa) de açúcar . 12 g

Frango com algas
1 pedaço pequeno de gengibre ralado . 15 g
½ xícara (chá) de saquê . 120 ml
½ xícara (chá) de molho de soja . 120 g
300 g de peito de frango grande picado
½ xícara (chá) de farinha de trigo . 60 g
2 folhas de alga nori cortadas em tiras . 6,5 g
1 xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 200 g
Sal a gosto

Acompanhamento
Rodelas de rabanete temperadas com sal e azeite de oliva espanhol

Modo de Fazer

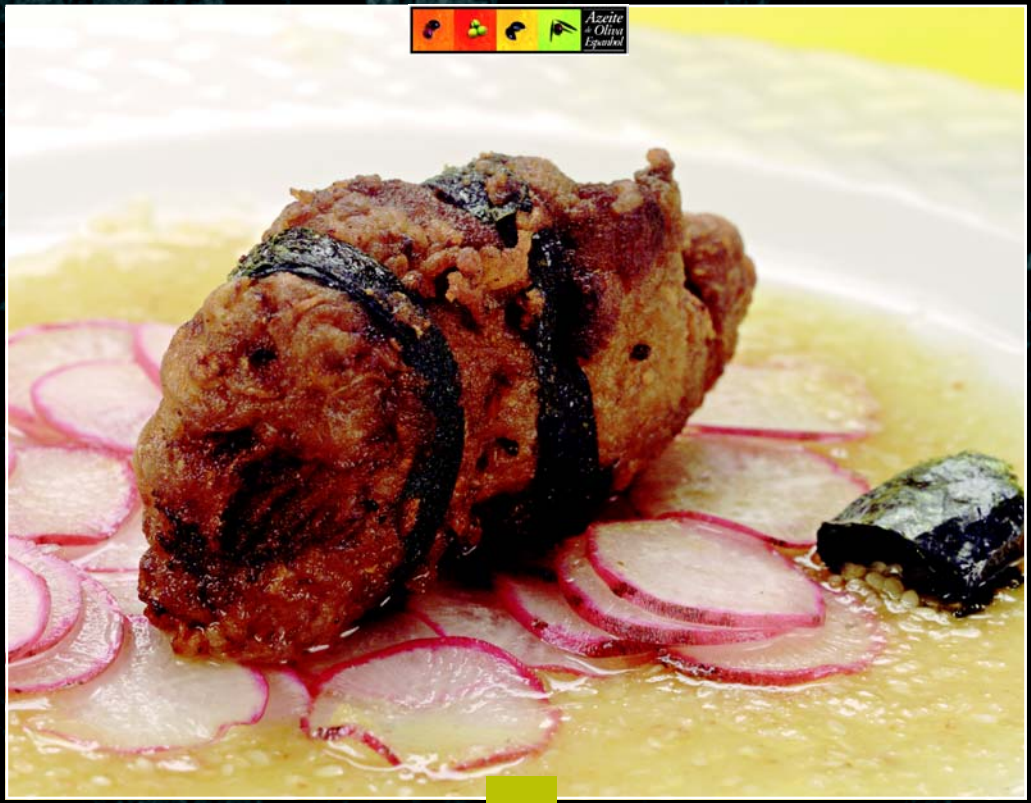
1. Molho de gergelim: doure as sementes de gergelim em uma frigideira, transfira para o almofariz e triture com a mão-de-almofariz. Aos poucos, vá adicionando o azeite de oliva e continue amassando até obter uma pasta. Misture o saquê e o açúcar. Reserve.

2. Frango com algas: misture em uma tigela o gengibre, o saquê, o molho de soja e o sal. Disponha os pedaços de frango, envolva bem com o tempero e deixe tomar gosto por 30 minutos.

3. Em seguida, tire os pedaços de frango do molho, empane-os na farinha de trigo, envolva nas tiras de alga e prenda com palito. Aos poucos, frite os pedaços de frango em uma panela com o azeite de oliva bem quente.

4. Montagem: faça uma cama de rabanete nos pratos, arrume por cima um pedaço de frango e regue com o molho de gergelim.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 145 g
Tempo de preparo: 45 minutos (mais 30 minutos para o frango tomar gosto)


Azeite
de Oliva
Espanhol

Filé mignon com molho de café e azeite de acerola

Ingredientes

Azeite de acerola
30 acerolas . 235 g
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g

Filé mignon com café
5 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 50 g
1 cebola média picada em pedaços pequenos . 140 g
½ xícara (chá) de café em infusão bem forte . 120 ml
3 colheres (sopa) de mel . 75 g
½ xícara (chá) de vinho do Porto . 120 ml
2 colheres (chá) de molho de pimenta . 10 ml
4 medalhões de filé mignon . 450 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 180 g
Tempo de preparo: 30 minutos (mais 35 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Azeite de acerola: bata as acerolas no liquidificador com 50 ml de água até separar a polpa das sementes. Despeje a mistura em uma peneira e passe com uma colher, coletando em uma panela com o azeite de oliva. Leve ao fogo baixo e cozinhe até parte da água evaporar. Retire do fogo e reserve.

2. Filé mignon com café: coloque em uma panela 3 colheres (sopa) de azeite de oliva e a cebola. Leve ao fogo e refogue até a cebola ficar macia. Junte o café, o mel, o vinho do Porto, o molho de pimenta e o sal. Cozinhe por 35 minutos e reserve.

3. Aqueça o azeite de oliva restante em uma frigideira, arrume os medalhões e frite até dourar dos dois lados. No final, tempere com sal e retire do fogo.

4. Montagem: arrume o molho nos pratos, disponha os medalhões e grafite com o azeite de acerola. Decore com folhas de minirrúcula fritas no azeite de oliva, acerola fresca e grãos de café.

Azeite
de Oliva
Español

Joelho de porco com purê de ervilha

Ingredientes

Purê de ervilha
1 xícara (chá) de ervilha fresca . 200 g
1 cebola média picada em pedaços pequenos . 150 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
Sal a gosto

Joelho de porco
1 joelho de porco (sem sal) . 850 g
2 cebolas médias picadas em pedaços pequenos . 345 g
2 dentes de alho amassados . 5,5 g
3 colheres (chá) de páprica doce . 3 g
6 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 60 g
Folhas de 8 ramos de salsinha picadas . 26 g
Sal a gosto

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 290 g
Tempo de preparo: 40 minutos (mais 2 horas e 45 minutos de cozimento)

Modo de Fazer

1. Purê de ervilha: cozinhe as ervilhas por 15 minutos em uma panela com 750 ml de água. Retire do fogo e bata as ervilhas no processador com 250 ml da água do cozimento. Reserve.

2. Em uma panela, refogue a cebola no azeite de oliva. Junte o purê de ervilha e o sal. Cozinhe por 2 minutos, retire do fogo e reserve.

3. Joelho de porco: cozinhe o joelho de porco em uma panela com 2 litros de água por 2 horas ou até começar a ficar macio. Retire do fogo e reserve.

4. Em uma outra panela, refogue a cebola, o alho e a páprica no azeite de oliva. Junte o joelho de porco, o sal e a água do cozimento. Continue a cozinhar por mais 30 minutos ou até a carne ficar macia e o molho encorpar. Acrescente a salsinha, acerte o sal e retire do fogo.

5. Montagem: corte os pedaços de joelho de porco, arrume nos pratos, regue com o molho e disponha o purê de ervilha. Decore com alho-japonês.

Azeite
de Oliva
Español

Carré de vitela com risoto de radicchio

Ingredientes

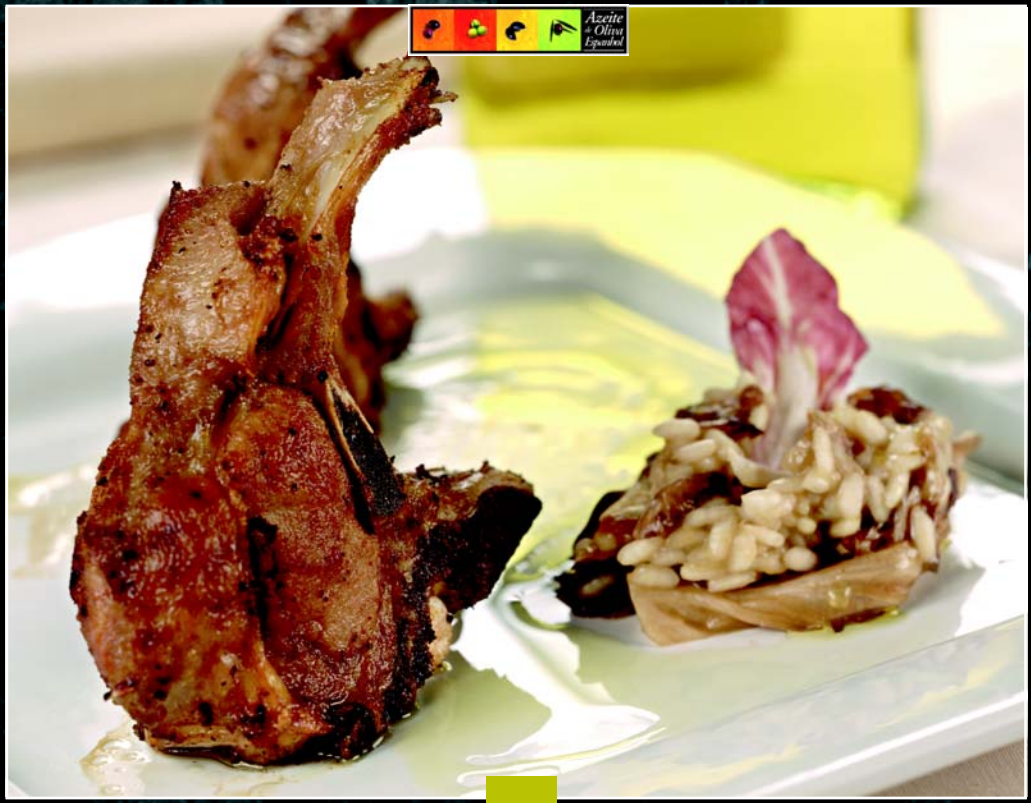
Carré de vitela
8 carrés de vitela . 1.010 g
1 colher (chá) de zimbro triturado . 2 g
4 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 40 g
Sal a gosto

Risoto de radicchio
3½ xícaras (chá) de caldo de carne caseiro . 840 ml
2 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 20 g
1 cebola média ralada . 185 g
2 radicchios médios picados . 210 g
1½ xícara (chá) de arroz carnaroli ou arbóreo . 290 g
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem espanhol . 20 g
Sal a gosto

Modo de Fazer

1. Carré de vitela: tempere os carrés com o sal e o zimbro. Regue com o azeite de oliva e reserve.
2. Risoto de radicchio: coloque em uma panela o caldo de carne e deixe ferver.
3. Em uma outra panela, coloque o azeite de oliva, a cebola e o radicchio. Leve ao fogo e refogue por 4 minutos. Junte o arroz e refogue por mais 4 minutos. Adicione ½ xícara (chá) de caldo fervente e o sal. Cozinhe, sem parar de mexer, limpando o fundo e as laterais da panela até não ter mais líquido. Repita a operação até o arroz ficar *al dente*. Acerte o sal, regue com o azeite de oliva extravirgem e retire do fogo. Tampe a panela e deixe repousar por 3 minutos.
4. Carré de vitela: aqueça uma frigideira grande e grelhe os carrés até dourarem dos dois lados. Retire do fogo.
5. Montagem: arrume o risoto nos pratos, disponha os carrés e decore com folhas de radicchio.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 480 g
Tempo de preparo: 55 minutos


Azeite
de Oliva
Espanhol

Cavaquinha com cuscuz de ervas e azeite de endro

Ingredientes

4 cavaquinhas médias . 800 g
½ xícara (chá) de sêmola (cuscuz marroquino) . 80 g
3 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 30 g
½ xícara (chá) de ervas frescas (salsinha, endro, sálvia) picadas finamente . 20 g
Sal a gosto

Azeite de endro
1 xícara (chá) de endro . 40 g
½ xícara (chá) de azeite de oliva espanhol . 100 g
Sal a gosto

Modo de Fazer

1. Lave as cavaquinhas, tire-as da casca, lave novamente, tempere com sal e reserve.

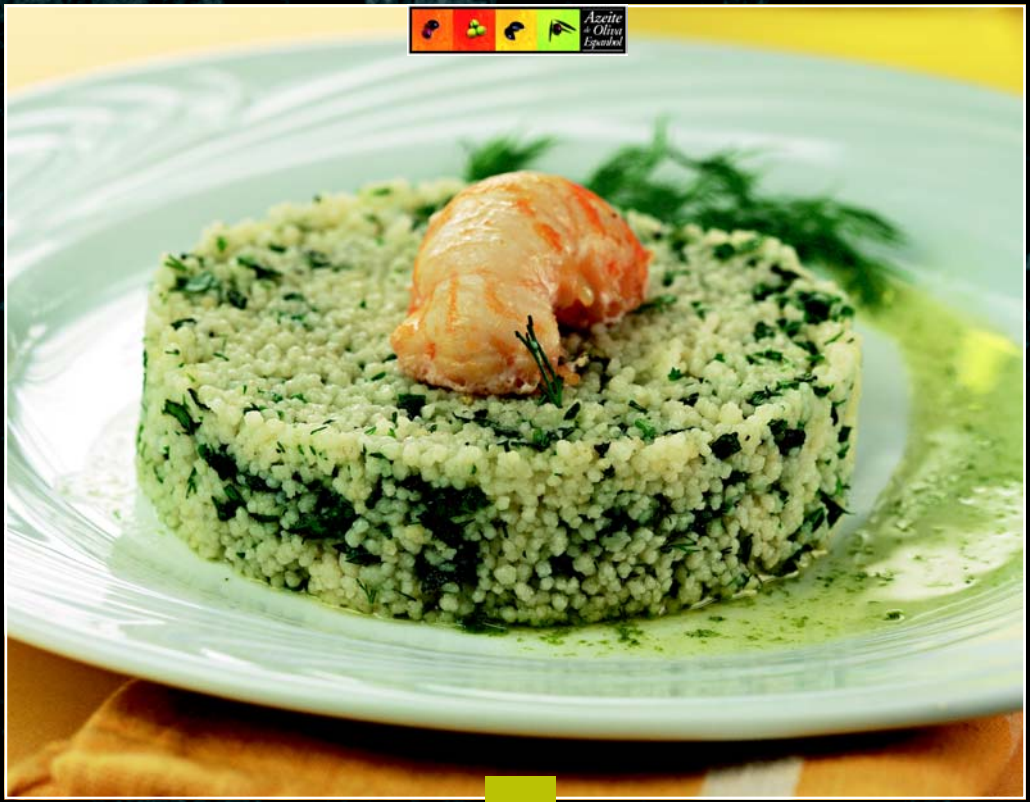
2. Coloque em uma panela a sêmola, 1 colher (sopa) de azeite de oliva, o sal e 150 ml de água morna. Deixe hidratar por 10 minutos e solte os grãos de vez em quando com um garfo. Em seguida, misture as ervas, acerte o sal e reserve.

3. Aqueça o azeite de oliva restante em uma frigideira, disponha as cavaquinhas e frite-as até ficarem macias. Retire do fogo e reserve.

4. Azeite de endro: coloque no copo do processador o endro, o azeite de oliva e o sal. Bata por 3 minutos e passe a mistura por uma peneira de malha fina.

5. Montagem: arrume o cuscuz dentro de um aro vazado (10 cm de diâmetro), por cima disponha a cavaquinha e regue com o azeite de endro. Decore com endro.

Prato Principal
Rendimento: 4 porções de 170 g
Tempo de preparo: 35 minutos (mais 10 minutos para hidratar a sêmola)



Azeite de Oliva
Espanhol